А. ШМИДТ-ШКЛОВСКАЯ

О ВОСПИТАНИИ ПИАНИСТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Издание 2-е



ЛЕНИНГРАД
«МУЗЫКА»
1985

Подготовка рукописи к изданию
Г. Минскер

Ш $\frac{4905000000-634}{026(01)-85}$ 66—85

ПРЕДИСЛОВИЕ

Автор этой брошюры Анна Абрамовна Шмидт-Шкловская (1901—1961) преподавала в одной из районных музыкальных школ Ленинграда. Педагог выдающегося дарования и незаурядный музыкант — ученица Ф. М. Блуменфельда, она пользовалась большим авторитетом в музыкально-педагогических кругах. Игра всех ее учеников отличалась органичностью, законченностью, пианистической свободой и увлеченностью.

Имя А. А. Шмидт-Шкловской было известно, главным образом, благодаря результатам лечения профессиональных заболеваний пианистов, проводимого по разработанной ею системе. Знали ее не только в Ленинграде, где она по просьбе педагогов города вела семинары при методическом кабинете. После ее выступления на Всесоюзных педагогических чтениях в Москве в 1958 году к ней приезжали педагоги и пианисты из Москвы, Риги, Вильнюса, Магадана, Киева, Архангельска и других городов страны. Многие музыканты благодаря А. А. Шмидт-Шкловской смогли вернуться к профессии, которая, казалось, была утрачена навсегда.

Обращались к ней не только по поводу заболеваний рук. Чаще всего она помогала пианистам избавиться от неудобства и скованности во время игры, преодолеть техническое отставание и найти необходимые средства для проявления своей индивидуальности. Это оказалось возможным прежде всего потому, что А. А. Шмидт-Шкловская воздействовала на все стороны личности ученика, развивая в гармоническом единстве его музыкантские и пианистические качества, прививая ему культуру «слышания», воспитывая творческую инициативу и осознанное отношение к работе.

Методический талант А. А. Шмидт-Шкловской не был оторван от задач исполнительства. Даже в последние годы жизни она сохраняла пианистическую форму, позволявшую свободно и артистично показывать самые сложные произведения, а ее чтение с листа создавало впечатление законченного исполнения.

А. А. Шмидт-Шкловская обладала редкой педагогической интуицией, способностью поставить себя на место ученика, почувствовать малейшее его неудобство — и вместе с тем предугадать намерения играющего, помочь ему выразить до конца свое отношение к исполняемому. Поэтому ей любили играть и учащиеся, и концертирующие пианисты. Ее замечания были удивительно точными, и иногда небольшой штрих преображал всю картину исполнения.

Перевоспитывая упавшего духом, а подчас и отчаявшегося ученика, она передавала ему бодрость и спокойствие, заставляла поверить в свои силы.

Педагогическая одаренность А. А. Шмидт-Шкловской была неотделима от ее душевной, человеческой одаренности, большого такта и доброжелательности, которой она заражала окружающих. Каждый, кто сталкивался с ней, испытывал на себе обаяние удивительно цельной натуры. Ее квартира была своего рода музыкальным клубом, где много играли, увлеченно спорили и заинтересованно следили за успехами каждого. Часто толпа молодежи приходила к ней после филармонического концерта, обсуждение и переживание которого затягивались допоздна. Вокруг А. А. Шмидт-Шкловской всегда царила атмосфера одержимости музыкой, и не случайно почти все ученики ее класса стали профессиональными музыкантами.

Эта брошюра познакомит читателя с научно обоснованными принципами организации движений и упражнениями А. А. Шмидт-Шкловской, применявшимися ею как для воспитания техники, так и при лечении профзаболеваний.

В пианистической практике интуитивное, а подчас и осознанное стремление к художественному результату может привести исполнителя к формированию естественной пианистической техники, в большей или меньшей степени физиологически оправданной. Но чаще происходит абсолютизация отдельных находок без учета того, что можно и чего нельзя требовать от человеческой руки, как использовать ее природные особенности. Собственно система А. А. Шмидт-Шкловской — это прежде всего с и с т е м а   п р и н ц и п о в организации и совершенствования пианистического аппарата, основанная на ясном понимании его природы и функциональных возможностей.

Система А. А. Шмидт-Шкловской отнюдь не является неким незыблемым сводом рецептов и предписаний. Сама Анна Абрамовна никогда не считала ее окончательной и совершенствовала в течение всей жизни, не переставая искать лучшие решения. Методы Шмидт-Шкловской, являясь обобщением ее личного опыта, естественно, не могут рассматриваться как единственно возможные для формирования рациональной пианистической техники. Тем не менее проверенные многолетней практикой самой Шмидт-Шкловской и практикой ряда ее учеников, они представляют несомненную ценность.

Первое, что обращает на себя внимание при ознакомлении с приемами автора, это естественность движений, позволяющая даже начинающим ученикам с первых шагов «подружиться» с инструментом. Естественность эта — результат глубокого знания природы пианистического аппарата, которое основано на изучении как анатомо-физиологических данных, так и разнообразного «клинического» материала, щедро предоставляемого педагогическим опытом автора. Такое знание рабочего «орудия» пианиста дало возможность использовать все его ресурсы для совершенствования техники, излечивать тяжелые случаи профессиональных заболеваний, рационально подойти к некоторым сложным проблемам пианистического воспитания (в частности, к развитию растяжения).

Свои принципы организации движений, приемы и упражнения А. А. Шмидт-Шкловская продумывала и отбирала в повседневной работе с учениками. При этом она руководствовалась следующими целями: найти средства для наиболее точного решения конкретной художественной и пианистической задачи и снять все неудобства, мешающие выполнению замысла.

Как в методических принципах, так и в приемах и упражнениях А. А. Шмидт-Шкловской обнаруживается принадлежность автора к школе Ф. М. Блуменфельда.

Прежде всего это выражается в отношении к звуку. Для А. А. Шмидт-Шкловской, как и для Ф. М. Блуменфельда, идеалом звучания, эстетическим его эталоном был певучий, «струнный» звук — чистый звук струны, по возможности без призвуков от сталкивающихся деревянных частей фортепианного механизма и от «шлепающих» ударов пальцев [1]. А. А. Шмидт-Шкловская (и в этом тоже виден ее учитель) не терпела «белого», бескрасочного, ничего не выражающего звука — он всегда должен был точно соответствовать исполнительскому замыслу и мог быть «вокальным», «виолончельным» и т. п. с использованием всех ресурсов «фортепианной оркестровки» [2]. Но во всех случаях фортепианный звук должен был нестись в зал и находиться в рамках эстетически допустимого — между «еще не звуком» и «уже не звуком» (Г. Нейгауз) [3].

Отношение к звуку определяло все установки при формировании навыков ученика и прежде всего — способ прикосновения к клавише, благодаря которому пальцы сливаются с клавиатурой и ощущаются как бы продолжением струн, а также применение всевозможных осязательных приемов звукоизвлечения, сводящих до минимума посторонние призвуки.

Стремление к пению на инструменте проявляет себя не только в определенной трактовке фортепианного звучания, но и в ведении мелодической линии, выразительном произнесении музыкальной интонации, которое достигается соответствующими исполнительскими приемами «опевания» интервалов. У многих пианистов (к ним относился и Ф. М. Блуменфельд) взятию интервала предшествует «открытие» пальца, благодаря которому звук берется с едва уловимой задержкой во времени, подчеркивающей напряженность, объемность интервала (что закрепляется и мускульным ощущением). Принцип работы пальца «из ладони», как бы обнимающего интервал, широко применяемый А. А. Шмидт-Шкловской, таким образом, не только анатомически рационален, но и музыкально оправдан.

В традициях Ф. М. Блуменфельда и упражнения, связанные с задачами «слышания» — расслоения и соподчинения звучности, подчеркивания отдельных звуков в аккорде. Большое место в своей системе А. А. Шмидт-Шкловская отводит упражнениям с задержанными звуками.

По словам автора, техника пианиста должна быть не механической, а музыкально осмысленной. Первое — результат многочасового «выколачивания», при котором пальцы быстро привыкают к определенным стереотипным последованиям, внимание притупляется, обедняются слуховые представления. При такой работе «словарь» пианистических приемов крайне ограничен. А. А. Шмидт-Шкловская техническую работу представляет себе обязательно при активном участии слуха.

---

[1] Выражение «струнный звук» идет, возможно, от Блуменфельда. Л. Баренбойм в своей работе «Фортепианно-педагогические принципы Блуменфельда» (М., 1964) приводит слова Асафьева о том, что когда играл Блуменфельд, «атмосфера напитывалась ощущением „струнности", а „молоточность" исчезала бесследно» (с. 25).

[2] Такая работа требовала, прежде всего, точности исполнительских намерений и слуховых представлений, развитого тембрового слышания. Выражение «белый звук», очевидно, также принадлежит Ф. М. Блуменфельду (см. названную работу Л. Баренбойма, с. 36).

[3] См.: *Нейгауз Г.* Об искусстве фортепианной игры. М., 1967, с. 73—74.

Материалом для такой тренировки могут служить как гаммы, этюды, технически трудные места из пьес, так и специальные упражнения [1].

Упражнения А. А. Шмидт-Шкловской — это своего рода элементарные технические формулы, в которых закодированы различные способы звукоизвлечения и приемы работы над произведением (артикуляционные, аппликатурные и другие варианты). Этим обусловлена их предельная лаконичность, в отличие от традиционных более развернутых упражнений, приближающихся к своего рода микроэтюдам. Собранные здесь упражнения являются образцами, ориентируясь на них каждый педагог может создавать всевозможные комбинации и варианты.

Не следует думать, что изучение всех приведенных здесь упражнений является обязательным в любом случае. Сама А. А. Шмидт-Шкловская применяла большое количество упражнений лишь тогда, когда требовалась перестройка всей системы навыков ученика, чаще при профессиональной болезни рук.

Отличительная особенность системы А. А. Шмидт-Шкловской — ряд упражнений, представляющих собой преувеличенные приемы звукоизвлечения. Предназначенные для развития некоторых важных качеств руки пианиста — легкости пальцев, растяжения, они применимы и при разучивании пьес: давая более яркое и отчетливое ощущение нужного приема, как бы через увеличительное стекло, они помогают найти и закрепить этот прием. Так, «полетные» движения (свободное раскрытие ладони и всех пальцев быстрым движением) вырабатывают ощущение легкости, расчлененности пальцев. Упражнения на растяжение помогают найти меру погружения в клавиатуру и меру усилий для извлечения звука любой интенсивности и окраски. Непосредственно при исполнении произведения эти приемы остаются только в ощущении — их внешнее выражение сводится к минимуму.

Обращает на себя внимание строгая систематичность, охват всех видов техники в упражнениях А. А. Шмидт-Шкловской. Можно сказать, что они являются школой последовательного овладения пианистическими навыками. От самого простейшего приема — извлечения одного звука (зерна, из которого вырастает вся система), ученик постепенно подводится к техническим задачам, требующим уже известной виртуозности.

Работе за инструментом предшествует гимнастика, развивающая «общую ловкость тела» (В. Бардас) и опирающаяся на двигательный опыт каждого человека [2].

Некоторые упражнения в записи обнаруживают сходство с упражнениями К. Таузига, А. Корто, Н. Метнера, М. Лонг и др. В этом нет ничего удивительного: в основе их — одни и те же устоявшиеся элементы фортепианной фактуры.

Сами по себе нотные примеры почти ничего не говорят о том, как их выполнять. А. А. Шмидт-Шкловская делает акцент на этом *как* — удобстве, точности достижения искомого результата.

Главным заданием ученику у нее было не «повторить движение», а «найти звук» — установка, которая требовала, в первую очередь, активной работы слуха. Поиски звука всегда связывались с поисками определенного тонуса мышц,

[1] Работу над упражнениями не следует противопоставлять работе над произведением, они сами — «извлечения» из фортепианной литературы.

[2] *Бардас В.* Психология техники игры на фортепиано. М., 1928, с. 55.

состояния руки, мускульного ощущения от движения, с помощью которого извлекается данный звук. В итоге такой работы создавалась прочная связь, когда одно только представление о звуковой краске сопровождалось соответствующей настройкой, ощущением в руке. Таким путем «изнутри наружу», в поисках звука и ощущения, находилась внешняя форма движения.

Следует помнить, что внешняя форма руки, ее движений (двигательный состав) всегда определяется функцией этих движений. Основная функция руки и пальцев — брать различные предметы, манипулировать ими; точно так же можно брать аккорды, интервалы, пассажи. Поэтому, избирая форму-позицию кисти, следует исходить (как это делает А. А. Шмидт-Шкловская) не из ее положения в состоянии покоя (в традиционной форме яблока), а из необходимости ею работать: брать различные фактурные элементы.

Объяснение ощущений, которые должны сопутствовать тому или иному двигательному приему,— самое трудное в показе. А. А. Шмидт-Шкловская не только давала настройку с помощью образного сравнения, но и пользовалась следующим методом: ученик прикладывал ладони к ее руке, степень напряжения которой чувствовал осязанием. При этом он сам начинал осознавать и находить у себя ощущения, связанные с правильным выполнением приема. Иногда ему предлагалось положить совершенно свободную руку во всю ее длину, насколько это возможно, на руку учителя — в таком положении улавливались малейшие движения и напряжения. Подобным же образом ученик узнавал об опоре и правильной работе пальцев, проверяя на ощупь пружинность свода, легкость первого пальца, подкладывая руку под ладонь педагога — так глубоко, чтобы чувствовались основания пальцев.

Описанный метод Шмидт-Шкловская использовала и для проверки, обнаруживая осязанием узелки ненужных напряжений, неритмичные сокращения мышц у ученика, что могло иметь место и при внешнем благополучии. Обращая внимание на эти нарушения естественной мышечной работы, вслушиваясь в свой аппарат, ученик освобождался от фиксаций [1].

Целью всей работы А. А. Шмидт-Шкловской в области воспитания пианистических навыков было помочь каждому ученику индивидуально приспособиться к инструменту, найти свои удобные ощущения, научиться осознавать и культивировать их в себе. При этом она давала установки, которые могли бы служить основой для построения индивидуальной техники в каждом отдельном случае.

Многие из этих установок совпадают с аналогичными требованиями большинства исполнителей — например, с требованиями цельности, единства всего аппарата от корпуса до кончика пальца при скупости внешних форм движений и нерасслабленности мышечного тонуса.

Принцип экономии внешних средств сочетался у А. А. Шмидт-Шкловской, как и у многих других пианистов, со стремлением к удобству позиций на клавиатуре и зависимости положения рук и пальцев от исполняемой музыки. Удобство и

[1] Следует подчеркнуть, что контроль над ощущением — это не повышенное внимание к самому движению, способное привести к разлаживанию двигательного процесса. Активный контроль предполагает осознание только состояния руки и степени соответствия реального звучания замыслу. Почти все действия, все поиски звука и мускульного тонуса происходят интуитивно.

свобода должны были ощущаться не только в перерывах движения, но и во время игры [1].

Ряд установок А. А. Шмидт-Шкловской представляет определенный теоретический интерес, хотя сама она и говорила, что далека от теоретических обобщений. Назовем следующие из них.

1. Принцип поддержки руки корпусом (мышцами спины при прогнутой пояснице) и снизу — мышцами плечевой кости. Эта поддержка предохраняет руки от утомления.

2. Принцип опоры «свода» не в «косточки», как это обычно принято, а в середину ладони. Такой способ опоры обеспечивает более свободную и естественную работу пальцев.

3. Принцип «проводимости звука», согласно которому звук как бы протекает по всей руке («выдыхается» из нее). Благодаря этому произнесение музыки становится естественным и свободным.

4. Особенно важное значение автор придает правильному принципу растяжения: не «растяжение пальцев», а «раздвижение», «расширение ладони». Этот способ заимствован А. А. Шмидт-Шкловской у И. И. Крыжановского.

5. Интересен и нетрадиционен прием исполнения репетиций — не забирая пальцы под ладонь, что гораздо удобнее и рациональнее.

6. Читатель не встретит в описании упражнений частых упоминаний о кистевых приемах игры. Наоборот, можно обнаружить советы исполнять стаккато, вибрато, сексты, октавы в быстром темпе у самых клавиш, ощущая кисть и предплечье как единое целое [2]. Сфера применения кистевых движений несколько ограничена: кисть лишь дополняет движения предплечья и всей руки и служит смягчающей «рессорой». Такое отношение к кистевым движениям — результат тонко подмеченных особенностей структуры движения, а также изучения анатомического строения кисти и причины профзаболеваний [3].

Основа, которую А. А. Шмидт-Шкловская давала ученику, позволяла варьировать и импровизировать приемы тут же на уроке. Случалось, что в произведении для каждой его детали находились технические средства. В этой работе участвовал и ученик, у которого воспитывалось понимание искусства как постоянного непрерывного поиска, где не может быть готовых формул, окончательных решений.

---

[1] Экономия внешних форм движений и свобода не противоречат друг другу. Отказ от «освобождающих» движений — не скованность, так же, как покой — не фиксация.

Отсутствие лишних движений, использование только тех из них, которые строго необходимы, связано со стремлением к максимальному слиянию с инструментом, простоте и естественности исполнения.

[2] В этом автор солидаризируется с венгерским теоретиком пианизма Йожефом Гатом. См.: *Гат И.* Техника фортепианной игры. Москва-Будапешт, 1957.

[3] В 1927—1928 годах ученые-биомеханики Н. А. Бернштейн и Т. С. Попова исследовали структуру движений пианиста при исполнении им октавного вибрато. Испытуемыми были четырнадцать выдающихся виртуозов — советских и зарубежных, «исповедовавших» взгляды различных школ в пианизме. Результаты их были одинаковы: чем быстрее брался темп, тем меньше становилась амплитуда движений кисти, так что в максимальном темпе вибрато исполнялось единой системой «предплечье — кисть». (*Бернштейн Н. А., Попова Т. С.* Исследование по биодинамике фортепианного удара.— В кн.: Труды ГИМНа, сб. работ фортепианно-методологической секции, вып. 1. М., 1930, с. 46).

Особый интерес для читателя представляет опыт А. А. Шмидт-Шкловской в области предупреждения и лечения профзаболеваний пианистов, накопленный ею за долгие годы. Он тем более ценен, что в настоящее время музыканты-педагоги почти не занимаются этим вопросом [1].

В рабочей тетради А. А. Шмидт-Шкловской приводятся фамилии более семидесяти пианистов, у которых в той или иной степени болели руки. Многие пациенты оставались незанесенными в эту тетрадь, так как А. А. Шмидт-Шкловская долгое время не вела никаких записей. На памяти автора этих строк более двадцати больных пианистов, лечившихся у нее в пятидесятые годы, о которых она нигде не упоминает. Приведенные данные говорят о том, что профзаболевания встречаются не так редко, как принято считать [2]. Это требует от каждого педагога внимания к обсуждаемой проблеме, изучения причин заболеваний, тем более, что они являются следствием и крайней формой всевозможных нарушений гармоничного развития учащегося. Случаи такого рода, в особенности всевозможные случаи технической несвободы, встречаются в педагогической практике довольно часто, и именно с ними больше всего приходилось иметь дело А. А. Шмидт-Шкловской.

То, что основной причиной профессиональных заболеваний является искажение рабочих движений, давно признано медициной. В то же время отмечается, что профилактикой профзаболеваний является «тренировка, опытность, приспособленность к работе» [3]. Доктор В. С. Марсова ведущим методом лечения заболеваний, не осложненных острыми болезненными явлениями, считает массаж и двигательную терапию, главное место в которой занимает перестройка рабочих приемов [4]. К сожалению, в большинстве случаев врачи не только не в состоянии устранить причину болезни, но даже не анализируют рабочие движения при обследовании больных, чтобы установить эту причину. Частые рецидивы после медицинского лечения лишний раз свидетельствуют о том, что ее надо искать в не-

---

[1] Лечением профзаболеваний занимались В. А. Гутерман, С. М. Перельман, И. Т. Назаров. См. например: *Перельман С.* Характеристика и основные причины профессиональных заболеваний рук музыкантов.— В кн.: Научно-методические записки УГК им. Мусоргского. Свердловск, 1959.

[2] В названной статье С. Перельман говорится о ста с лишним случаях заболеваний рук, правда, у музыкантов разных специальностей. У некоторых струнников, духовиков, дирижеров-хоровиков причиной заболеваний были неверные навыки игры на фортепиано, которые переносились и на игру на другом инструменте, и на дирижирование (бывало и наоборот). В практике В. А. Гутерман — более пятидесяти вылеченных ею пианистов (в довоенные годы).

Частые случаи профзаболеваний музыкантов отмечаются медициной. См., например: *Пронькова Е.* Клиника, лечение и профилактика профессиональных заболеваний рук у музыкантов. Автореф. дис.... канд. мед. наук. М., 1967 (диссертация основана на результатах обследования и лечения 180 больных музыкантов).

[3] *Вигдорчик Н.* Лекции по профессиональным болезням. М.— Л., 1940, с. 345. Речь идет о профилактике тендовагинита, но сказанное относится и к предупреждению других заболеваний.

[4] *Марсова В.* Заболевания мышц, имеющие в основе расстройства функции сокращения. М.— Л., 1935.

Перестройку навыков В. С. Марсова проводила по специальной системе «культуры движений», цель которой — возврат трудоспособности.

рациональной работе, а это входит в компетенцию пианиста-педагога. В идеале врач и педагог-пианист должны работать рука об руку [1].

Понимая, что основная причина пианистического отставания и профессиональных заболеваний рук — нерациональные приемы игры, А. А. Шмидт-Шкловская основывала лечение на перестройке неверных навыков. Сущность ее метода лечения заключалась в воздействии на сам рабочий процесс. После специальных гимнастических упражнений лечение проводилось за инструментом с помощью приемов, непосредственно используемых в пианистической практике.

В отличие от педагогов, начинающих лечение профзаболеваний с расслабления мышц (И. Т. Назаров, В. А. Гутерман), А. А. Шмидт-Шкловская почти во всех случаях начинала с восстановления рабочего тонуса, активизации всего мышечного аппарата.

Перестраивая технические приемы, А. А. Шмидт-Шкловская одновременно воздействовала и на психику ученика, на его эмоциональный тонус. Эта перестройка по сути была для него не ломкой, а лишь переосмыслением уже освоенного, постижением природы пианистического аппарата. Переоснащение новыми навыками не только полностью восстанавливало трудоспособность, но часто давало сильный побудительный толчок к интенсивному пианистическому росту и раскрепощению творческой индивидуальности.

Данная брошюра печатается по материалам доклада А. А. Шмидт-Шкловской, прочитанного ею на Всесоюзных педагогических чтениях в 1958 году. При этом в текст были внесены некоторые дополнения и пояснения — на основании тех указаний, какие А. А. Шмидт-Шкловская обычно давала ученикам на уроке. Краткие авторские комментарии к упражнениям несколько расширены составителем.

Упражнения сгруппированы автором по видам техники и задачам, которые они должны расширять. Некоторые из них преследуют несколько целей. Иногда упражнения одного типа (например, упражнения с задержанными звуками) встречаются в разных разделах.

Разделы, следующие за первым, подготовительным («Основы звукоизвлечения...») и вторым («Дуговые движения»), расположены в условном порядке и могут изучаться не обязательно в такой последовательности. Внутри каждого раздела задания усложняются постепенно, и можно одновременно работать над упражнениями одинаковой трудности на разные виды техники.

Чтобы изложение приемов и упражнений А. А. Шмидт-Шкловской было по возможности объективным, составитель счел необходимым консультироваться со многими бывшими ее учениками, которым выражает глубокую признательность.

Г. Минскер

---

[1] Это предлагал еще И. И. Крыжановский, доктор медицины, композитор, художник. В 1922 г. была опубликована его книга «Физиологические основы фортепианной техники». В контакте с профессором-хирургом работала и В. А. Гутерман.

ВВЕДЕНИЕ

Что побудило меня заняться изучением профессиональных заболеваний пианистов и поисками рациональных приемов игры?

Прежде всего — собственная болезнь рук, а также довольно частые в годы моего учения случаи, когда физические неудобства и профессиональные заболевания закрывали даровитым музыкантам путь к исполнительской деятельности.

Педагогов могут заинтересовать причины моего заболевания. В детстве меня учили играть с прижатыми локтями, когтеобразными пальцами, неподвижными, статичными руками; кисть была напряженной, растяжение отсутствовало. Слуховое начало в процессе обучения недооценивалось.

С усложнением репертуара появились утомляемость, сильная боль в руках. Внешне я играла хорошо и даже виртуозно, но ощущения мои были до предела болезненны. Врачи, к которым я обращалась, не могли мне помочь, так как считали, что это заболевание нервного происхождения.

Поиски путей, которые помогли бы мне избавиться от физических недомоганий и главное — остаться музыкантом, привели меня в 1922 году в Петроградскую консерваторию на лекции профессора Ивана Ивановича Крыжановского по анатомии и физиологии человека. Здесь я познакомилась с анатомическим устройством аппарата и рациональными принципами пианистических движений. К И. И. Крыжановскому обращались студенты, страдавшие профессиональными заболеваниями. В каждом отдельном случае он внимательно изучал причины заболевания, объясняя их больному, и излечивал его с помощью специальных приемов.

Благодаря И. И. Крыжановскому я впервые почувствовала, как приятны и удобны свободные, естественные движения, ненапряженное состояние рук и всего организма. Но это пришло не сразу. Потребовалось колоссальное терпение и настойчивость, чтобы после многих лет неправильной игры перестроить себя.

Занятия в Московской консерватории в классе профессора Ф. М. Блуменфельда, который с большим интересом отнесся к моему излечению и сам прочел книгу Крыжановского, помогли мне приспособить вновь найденные ощущения и приемы к практике художественного исполнения, приобрести легкость, глубину звучания, разнообразие красок. К этому времени я уже умела самостоятельно анализировать свое состояние и исправлять движения, если они были неудобны.

Впоследствии, в годы Великой Отечественной войны, я продолжила изучение анатомии и физиологии аппарата под руководством профессора Воронежского медицинского института доктора медицинских наук Н. И. Одноралова.

Еще в стенах Московской консерватории, а затем всюду, где я работала после ее окончания в 1928 году, я сталкивалась с самыми различными заболеваниями рук пианистов, и мне приходилось оказывать помощь и ученикам, и моим коллегам.

Опираясь на знания и исполнительские навыки, приобретенные за годы учения, и на собственный многолетний педагогический опыт, я попыталась разработать систему приемов и упражнений, которую можно было бы положить в основу воспитания рациональной техники. В эту систему я включила и некоторые приемы моих учителей — профессоров Ф. М. Блуменфельда, И. А. Турчинского, а также И. И. Крыжановского. Моя собственная практика убеждает меня в целесообразности и нужности такой системы.

В этой работе мне бы хотелось, не вдаваясь в какие-либо теоретические обобщения, поделиться своим опытом воспитания и лечения пианистов.

Научно обоснованная, рациональная техника необходима в игре на фортепиано так же, как и в других видах исполнительского искусства. Технические неудобства обедняют художественную сторону исполнения и тормозят дальнейшее развитие ученика. Среди всевозможных случаев «технической недостаточности» наиболее тяжелыми являются такие, где дело доходит до профессиональных заболеваний рук. Нередки случаи, когда при повторном заболевании врачи советуют пианисту менять специальность. Нужно ли говорить, что для музыканта, который не мыслит и дня прожить без любимого искусства, оставить свою профессию — тяжелая психическая травма.

В большинстве случаев профзаболевания рук пианистов — так же, как и недостатки в технике — результат провала какого-то звена в воспитании музыканта. Практика показывает, что дело здесь чаще всего не в так называемой профессиональной непригодности, а в неправильных рабочих приемах.

Неверные навыки могут развиться по разным причинам. Одна из них — неконтролируемый рефлекс, который может возникнуть у ученика в процессе обучения, причем часто — в самом его начале (например, некоторые дети судорожно цепляются за клавишу, поднимают плечи, напрягают спину, шею, мышцы лица). Скрытые напряжения при извлечении звука, если педагог вовремя не обратит на них внимание, могут войти в привычку, стать основой неправильного приема игры. С другой стороны, случается, что сам педагог не всегда понимает некоторые естественные приемы ученика, подсознательно приспособляющегося к инструменту, и борется с ними (так, например, пружинность некоторые педагоги принимают за зажатость). Иногда ученику с самого начала прививаются нерациональные движения.

Бывает, что недооценивается специальная тренировка. При этом считается, что всевозможные упражнения и внимание к приемам и ощущениям уведут ученика от музыки. В результате ученик с самого начала не получает базы, необходимой для исполнения более сложного репертуара. Это приводит к тому, что между художественным развитием ученика и его техническими возможностями со временем происходит разрыв. В дальнейшем этот разрыв может усугубляться неправильным подбором репертуара. Когда в пьесах встречаются технические трудности, к которым ученик не подготовлен, его аппарат вынужден выполнять непосильную работу, что не проходит для него бесследно, и начинают болеть руки.

Назначаемые врачом в таких случаях процедуры и гимнастика, не связанная с движениями пианиста за роялем, дают временное успокоение, как правило, лишь до тех пор, пока пианист не садится за инструмент. Сразу же по возвращении к занятиям привычные неверные навыки вновь приводят к тем же болезненным явлениям, какие были до лечения. Единственно эффективным может быть только лечение с последующим исправлением, а иногда и полной перестройкой пианистических приемов.

Для воспитания естественной рациональной техники педагог должен знать природные возможности пианистического аппарата. Он должен уметь анализировать состояние ученика, понимать и чувствовать, что ему мешает, какие движения вызывают неудобства, чтобы вовремя прийти на помощь,— ведь самого ученика его ощущения во время игры не занимают, и он часто не в состоянии заметить напряжение.

Хочу предостеречь от одной часто встречающейся ошибки — нельзя во всех случаях требовать строго определенного положения рук или движения, пусть даже и рационального, нельзя сковывать инициативу учащегося и во что бы то ни стало навязывать свое решение. Ученик должен будет находить и свои приемы исполнения.

Показывать приемы нужно в живой и увлекательной форме и так, чтобы ученик сам убедился в их правильности и удобстве на собственных ощущениях. От того, насколько активны его мысль и слух, насколько осознанно он относится к работе, во многом зависит его продвижение. Ясно поставленная цель мобилизует внимание, воспитывает ответственность, самостоятельность, интерес к занятиям.

И, наконец, об обстановке на уроке. Доброжелательная и творческая атмосфера в классе способствует более спокойному состоянию ученика, который быстрее исправляет недостатки, больше верит в свои силы, отчего и играет с бо́льшим подъемом. Пусть девизом педагога будут слова К. С. Станиславского: «Проще, легче, выше, веселее!» [1].

[1] Беседы К. С. Станиславского в студии Большого театра в 1918 — 1922 гг. Записаны засл. арт. РСФСР К. Е. Антаровой. М., 1952, с. 27.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ ПИАНИСТА

Игра на рояле, как и всякий труд, требует определенных мышечных усилий. Совершенно расслабленными руками играть так же невозможно, как и выполнять какое-либо другое действие. Для успешной работы пианиста необходим упругий, активный тонус мышц. Общее состояние играющего при этом должно быть бодрым, приподнятым — состоянием спокойной уверенности и радости.

Организацию движений ученика мы строим таким образом, чтобы воспитать у него правильное отношение к клавиатуре — струнам, отношение к фортепиано как к «поющему» инструменту.

Прикасаться к клавише будем не ногтем, а мягкой подушечкой пальца — всей или частью ее, в зависимости от того, какой звук мы хотим получить. Такое прикосновение позволяет сохранить чуткость осязания кончика пальца и является одним из условий певучести. Чувствуя упругое сопротивление клавиши, тем не менее будем стараться не давить на нее, не извлекать звук толчками и тычками.

При выборе положения пальцев необходимо учитывать индивидуальное строение рук ученика, а также конкретные особенности звучания и фактуры музыкального произведения. Например, вокальную кантилену, большие аккорды, пьесы в тональностях с большим количеством знаков удобнее играть пологими, несколько более вытянутыми пальцами — особенно при маленькой руке [1]. Такие пальцы не должны терять цепкости кончика и способности сокращаться. Быстрые пассажи на белых

[1] Многие выдающиеся пианисты предпочитали чаще пользоваться несколько более вытянутыми, «длинными» пальцами, удобно лежащими на клавиатуре. Венгерский теоретик пианизма Йожеф Гат высказывает предположение, что именно удобством такого положения пальцев руководствовались в выборе тональности некоторые композиторы-романтики (см.: *Гат Й.* Указ. соч., с. 26). Здесь, по-видимому, уместно напомнить о шопеновской начальной формуле «постановки» руки.

клавишах, наоборот, лучше играть более подобранными, закругленными пальцами.

Положение пальцев должно быть таким, чтобы его можно было бы легко изменить. Слишком вытянутые пальцы трудно сокращать; согнутые, крючкообразные неспособны разгибаться во второй фаланге. Поэтому предпочтительнее естественная, слегка закругленная форма пальцев, дающая возможность и сокращать, и свободно «открывать» и «закрывать» их (поднимать и опускать).

Наиболее естественны движения «целых» пальцев, работающих «из ладони» — таким же образом, как мы берем предметы или инструменты. В этих движениях активное участие принимают межкостные ладонные мышцы, сгибающие основную фалангу, а с ней — и весь палец, который при этом работает как длинный рычаг. Эти мышцы играют важную роль в работе пианиста, и не случайно Й. Гат считает их развитость главным условием беглости.

Кроме ладонных сгибателей, в работе пальца участвуют мышцы-сгибатели ногтевых и средних фаланг, расположенные на нижней стороне предплечья (от пальцев и кисти до локтя), и разгибатели, расположенные на тыльной его стороне. Все мышцы-сгибатели намного сильнее разгибателей, это видно хотя бы из положения кисти, когда она находится в расслабленном состоянии, и должны поэтому нести бóльшую рабочую нагрузку. Недооценка этого соотношения может привести к профзаболеванию [1]. Поэтому играть нужно так, чтобы не чувствовалась тыльная сторона руки.

В пясти кроме мышц-сгибателей основных фаланг находятся межкостные мышцы, усилиями которых осуществляется растяжение. Растяжение ни в коем случае не следует делать насильственно, напрягая разгибатели и натягивая «перепонки» между пальцами. Оно должно быть естественным, иначе ткань грубеет и утолщается, уменьшается эластичность руки. Ощущать растяжение нужно в ладони.

Все, что говорилось выше о работе пальцев и строении кисти, мы должны учитывать при выборе положения последней на клавиатуре. Лучше всего, нам кажется, положение кисти с опорой не в так называемые «косточки» (пястнофаланговые суставы), а дальше — в мякоть, в середину ладони, широкой, с пологим пружинящим «сводом». Пястнофаланговые суставы при этом не выдаются наружу, но и не продавлены (рис. 1*б*). Упругий свод ладони способен выдержать любую нагрузку.

Опора в поднятые «косточки» менее желательна, так как

---

[1] Повышенную нагрузку, способную привести к болезням, разгибатели получают, например, при игре скрюченными пальцами, при напряженном взятии аккордов; напряжение разгибателей ощущается как натяжение на тыле кисти.

придает кисти несколько фиксированную форму, при которой сужается ладонь и затрудняется работа пальцев [1].

Широкое положение ладони, являясь условием независимости пальцев, позволяет добиться певучего, сочного звучания.

Особо следует сказать о роли первого пальца. Обладая способностью противополагаться другим пальцам и ладони и отводиться от последней на значительное расстояние, он исключительно независим. Наиболее естественное положение первого пальца — слегка в стороне от ладони, но так, чтобы было возможно сближение его с остальными пальцами (как в тех случаях, когда мы что-то берем).

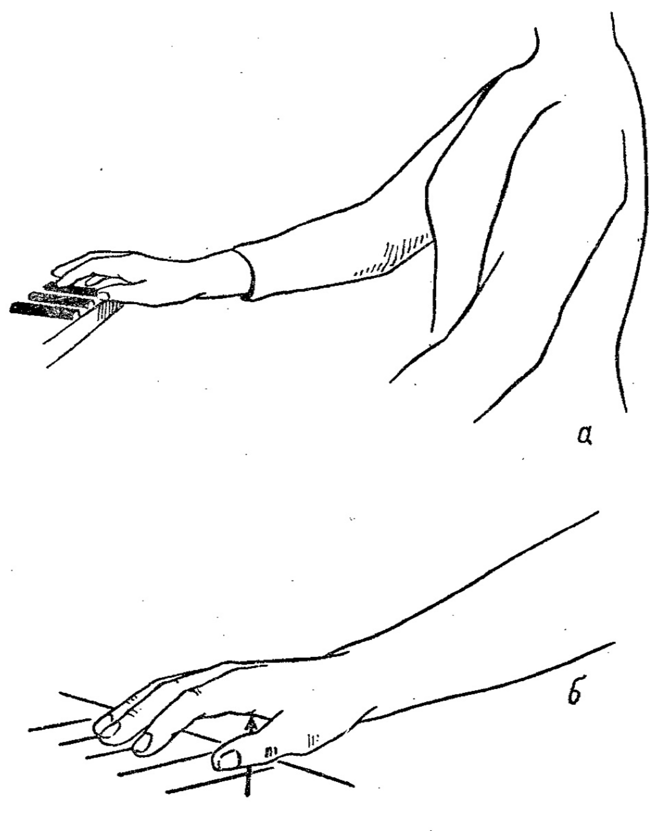


Рис. 1

Ладонь у основания первого пальца — широкая, раскрытая (как на рис. 2*б*, но не так, как на рис. 2*а*), мышцы между

---

[1] «Косточки» — внешний признак опоры. Устойчивость «свода» может быть достигнута и без того, чтобы они выступали наружу.

пястными костями первого и второго пальцев — мягкие, ненапряженные. Первый палец работает легко, без всяких усилий.

Пятый палец также имеет в ладони специальные группы мышц. Сильные мышцы пятого и первого пальцев дают им возможность сближаться и раздвигаться. Умелое использование этого свойства при игре арпеджий, октав, аккордов позволяет собирать пальцы после растяжения и удобно менять позиции руки на клавиатуре [1]. При поворотах кисти, при смене позиций первый и пятый пальцы удобно держать почти параллельно.

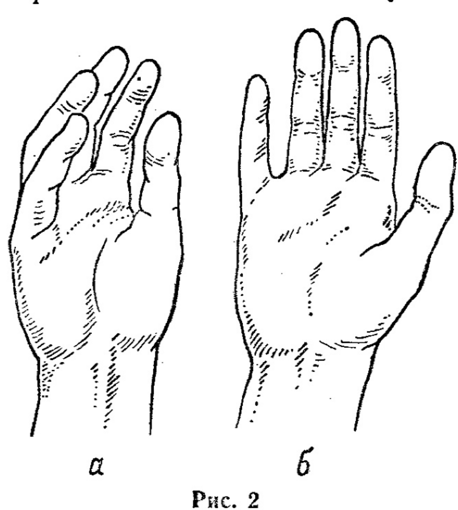


Рис. 2

Большую роль в работе пианиста играют крупные части руки, с помощью которых производится смена позиций на клавиатуре. Практика показывает, что наиболее удобны и естественны движения, совершаемые «всей рукой» в плечевом суставе — так называемая «игра всей рукой от плеча» [2]. Наибольшая точность и управляемость движений достигается в том случае, когда рука, нерасчлененная от корпуса до кончика пальца, находится в положении, при котором отсутствуют острые углы, вызывающие напряжение и придающие жесткость звучанию (в частности, исключаются такие крайности, как прижатые, опущенные или неестественно раздвинутые локти). При этом лучше, если рука будет слегка отставлена от корпуса,— так, чтобы в подмышечной впадине чувствовался воздух.

Такой принцип работы исключает лишние, неоправданные движения, которые «уводят» от ощущения контакта с клавиатурой. Эти движения, например, изолированные движения кисти без включения вышележащих частей руки, значительно

---

[1] Всякое растяжение всегда требует обратного действия — сокращения; благодаря чередованию этих действий сохраняется эластичность мышц и восстанавливается их трудоспособность.

[2] Движения в плечевом суставе, благодаря его полушаровидной форме, могут совершаться почти по всем направлениям, потому и являются самыми точными, какие только может выполнять рука. Именно так мы шьем, вдеваем нитку в иголку, вытираем посуду, гладим и т. п. Эти движения отобраны многовековым опытом человека, и мы выполняем их подсознательно.

Некоторые понимают выражение «от плеча» неправильно и играют поднимая или выдвигая вперед надплечья, что только мешает естественной работе рук. Чтобы не произошло недоразумений, напомним: плечо (плечевая кость) — часть руки от локтя до плечевого сустава; предплечье — часть руки от локтя до запястья и кисть — ниже запястья. То, что в просторечии называют плечом, в анатомии называется н а д п л е ч ь е м.

менее точны и могут давать нежелательные «деревянные» и «шлепающие» призвуки. Движения кисти, главным образом, дополняют движения предплечья и плеча.

Практически рука работает не «от плеча», а «от корпуса» или, как образно и точно говорят в балете, «из корпуса».

Основную нагрузку при этом несут самые сильные и выносливые мышцы плеча, спины, груди, плечевого пояса. Эти мышцы играют важную роль в работе пианиста, они укрепляют и уравновешивают плечевой сустав, удерживают руку на нужном уровне, направляют ее.

Сутулая, сгорбленная осанка сильно затрудняет их работу. Поэтому положение корпуса — это первое, на что следует обращать внимание при организации аппарата ученика.

Главным ощущением правильности осанки должно быть ощущение «стержня», проходящего вдоль спины, прогнутости торса, поддержки всего корпуса мышцами поясницы. При этом лопатки прилегают к спине, грудь открытая, широкая, плечи (надплечья) опущены. Их лучше по возможности не поднимать и не выдвигать, а сохранять спокойными во время игры (в балете при любых поворотах плечи остаются в спокойном состоянии). Центр тяжести тела проходит вертикально через туловище. Такая осанка позволяет сохранять устойчивость посадки и дает возможность свободно поворачиваться и наклоняться в разные стороны. При этих поворотах плечи и весь корпус ощущаются легкими и податливыми. Поддержка мышц спины — одно из главных условий неутомляемости аппарата.

Высокое положение головы, обусловленное правильной осанкой, позволяет следить за исполнением как бы со стороны, слышать звук не «у рояля», а «из зала», контролировать себя. Повороты головы — легкие, свободные, дающие возможность спокойно смотреть на любое расстояние и в любом направлении [1].

Сохранять осанку помогает хорошая опора на ноги. Она, кроме того, позволяет привставать на кульминациях, увеличивая тем самым опору на клавиатуру.

Наиболее удобна посадка, при которой можно было бы в любую минуту встать, не приготавливаясь заранее, или, приподняв согнутые ноги, остаться в вертикальном положении, не отклоняясь.

Рука поддерживается не только мышцами спины, но и своими «нижними» мышцами (главным образом, сильными мышцами плечевой кости) [2]. Они облегчают работу «верхних» мышц,

---

[1] Большое значение такому положению головы придавал Н. Метнер (*Метнер Н.* Повседневная работа пианиста и композитора. М., 1965, с. 45). У некоторых пианистов оно связано с потребностью слышать себя издали, подняться над «работой» и сосредоточиться на музыке, звучании.

[2] В анатомии мышцы рук обозначаются как «передние» и «задние», исходя из положения человека, стоящего с опущенными руками, обращенными ладонями вперед. Здесь они условно обозначаются как «верхние» и

удерживающих руку на весу, и предохраняют их от утомления. Это особенно важно при подъеме руки, которая при этом покоится на воображаемой подставке, идущей от ладони до самого корпуса.

Поддержка нижних мышц регулирует вес руки, передаваемый в клавиши, придает руке упругость, легкость; от нее зависит рабочий тонус.

Упругость тонуса сочетается с таким состоянием рук, при котором по ним как бы «течет звук» из корпуса через пальцы и клавиши в струны. У играющего при этом создается впечатление, будто клавиатура «сама играет», а он только слышит, чувствует, легко управляет ею, почти не ощущая рук. Такое состояние рук — да и всего организма — мы будем условно называть «проводимостью звука». «Проводимость звука» — это, прежде всего, отсутствие зажатий, фиксаций, спазмов — состояние полной свободы, полного слияния пианиста с инструментом. Исполнитель и инструмент становятся как бы единым организмом: пальцы ощущаются «продолжением струн», ладонь — продолжением пальцев, предплечье и за ним вся рука продолжают ладонь. Корпус «подает» руку к клавиатуре-струнам.

ГИМНАСТИКА

Чтобы привести аппарат и весь организм в рабочее состояние, полезно проделать ряд гимнастических упражнений. Предлагаемые упражнения активизируют и укрепляют мышцы, так или иначе участвующие в работе пианиста. Они помогают найти и закрепить осанку и правильное взаимодействие всех частей игрового аппарата.

1. Раскрепощение мышц шеи, рук, плечевого пояса. Поднимаясь на носки, медленно и плавно, вместе во вдохом, поднимите ненапряженные руки вверх; кисти висят свободно. Затем легко разведите руки в стороны и вместе с выдохом, свободно наклонившись вперед, тяжело уроните расслабленные руки вниз. Голову также опустите. В таком положении предоставьте рукам раскачиваться до тех пор, пока они не остановятся.

2. Свободные повороты головы (вправо, влево, вверх, вниз, вращение головы) для освобождения мышц шеи. Следите за осанкой.

3. Дыхательное упражнение. Очень важно во время игры дышать спокойно и бесшумно, не задерживать дыхание, особенно в кульминациях. Условие нормального дыхания — хорошая осанка.

Не поднимая плечи, сделайте глубокий вдох так, чтобы легкие до конца наполнились воздухом и грудная клетка расширилась. Выдох постепенный, бесшумный и полный. После небольшой паузы — снова вдох. Выполняйте это упражнение, считая про себя.

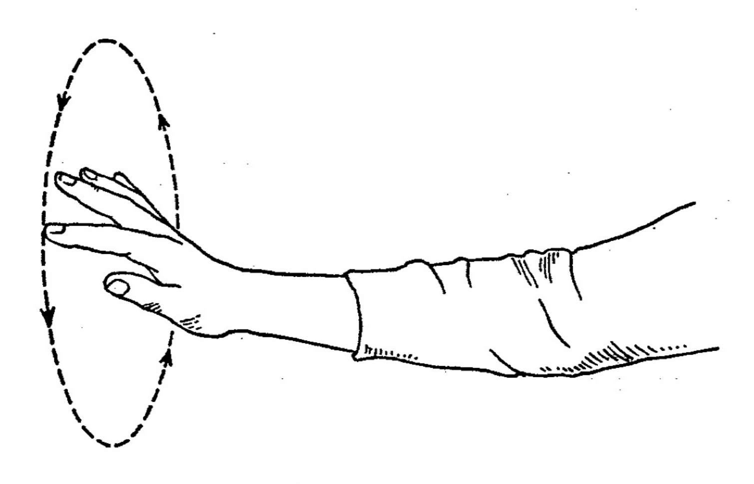


Рис. 3.

4. Чувствуя прогнутую спину и не поднимая плечи, потрясите поднятыми вверх кулаками (тыльной стороной вперед) — «погрозите» ими. Упражнение помогает почувствовать «включенность» рук и всего корпуса.

При выполнении упражнений *5* и *6* важно почувствовать поддержку поясницы и нижних мышц. Несколько выпрямленные руки держите при этом слегка отставленными от корпуса. Их «верх» не должен ощущаться. Плечи не поднимайте.

5. Держите перед собой первым — вторым пальцами воображаемое полотенце. Руки легкие, покоящиеся на «подставке»; локоть слегка закругленный. Поворачивайтесь на «стержне» вправо и влево.

6. Смена уровня опоры рук («три этажа»). Руки спокойно лежат на коленях. На счет «раз» положите их на крышку рояля. «Два» — руки на пюпитре, «три» — опять на крышке, «четыре» — на коленях. Все движения выполняйте просто и естественно. При подъеме рук локти не опускать.

С помощью упражнений *7—9* вы почувствуете всю руку от корпуса до кончика пальца как единый рычаг, работающий «от плеча».

7. Рисуйте в воздухе любые закругленные линии поочередно вторым, третьим, четвертым и пятым пальцами (рис. 3), ощу-

---

«нижние», в соответствии с положением рук пианиста за фортепиано — музыкантам это будет понятно. Под «нижними» мышцами понимаются мышцы той стороны руки, которая обращена вниз.

3 Зак. 402

щая палец как продолжение руки (вся рука как бы один «длинный палец»).

8. Круговые движения рук в разные стороны. Следите за осанкой, не поднимайте плечи. Руки собранные, легкие.

9. Повороты вытянутых вперед рук ладонями вверх — ребром — ладонями вниз.

При поворотах рук вокруг продольной оси хорошо ощущается работа мышц плечевой кости.

10. Активная супинация и пронация [1]. Движения имитируют ввинчивание и вывинчивание лампочки, запирание и отпирание двери ключом.

Супинацией и пронацией — боковыми движениями, вращениями — пианист пользуется при игре арпеджий, трелей, тремоло, фигураций.

11. Супинация и пронация свободно опущенных рук. Такие движения, особенно супинационный поворот, хорошо освобождают руки.

Следующие упражнения помогают почувствовать правильную работу пальцев и укрепляют мышцы, участвующие в ней.

12. Упражнения с мячом. При их выполнении следите за осанкой. Рука работает «из корпуса», линия ее слегка закругленная. Плечо и предплечье ощущайте как продолжение ладони.

а) Ловите мяч одной рукой, подбрасывая его вверх.

б) Перебрасывайте мяч из одной руки в другую по дуге.

в) Отпускайте мяч и сразу же подхватывайте его той же рукой, не давая упасть (рука обращена ладонью вниз). Руку в кистевом суставе не сгибайте. Мяч схватывайте ловко, легко.

г) То же, но отпускать мяч одной рукой, ловить — другой. Координируйте движения с ритмом. Упражнения можно выполнять под музыку.

Упражнения с мячом воспитывают ловкость, быстроту реакции. Хватательные движения развивают сгибатели пальцев, в особенности сгибатели основных фаланг.

13. Упражнение для укрепления ладонных сгибателей пальцев. Исходное положение — рис. 4*а*. Проминайте ладонь, опираясь на нижнюю (ладонную) поверхность второго — пятого пальцев (рис. 4*б*) и отталкивайтесь пальцами от опоры пружинящими движениями. После отталкивания пальцы собираются. Ни в коем случае не поднимайте запястье вверх (как на рис. 4*в*), чувствуйте ладонь как продолжение предплечья, а пальцы как продолжение ладони.

Проминание не преувеличивайте — пружинят, главным образом, пальцы. Первый палец при выполнении упражнения не

[1] Супинация и пронация — повороты предплечья вокруг продольной оси (супинация — поворот в сторону пятого пальца, пронация — в сторону первого). Вместе с предплечьем поворачивается и кисть. Супинацию и пронацию может совершать и вся рука.

опускайте вниз, не натягивайте и не прижимайте к ладони. Ощущайте его как бы в одной плоскости с ней.

Работу «целого» пальца «из ладони» вы можете почувствовать в следующих упражнениях.

14. Свободно, без усилий «открывайте» и «захлопывайте» все пальцы одновременно, чувствуя, что ладонь как бы сгибается посередине, а пальцы «растут из ладони». Это же почувствуете и в следующем упражнении.

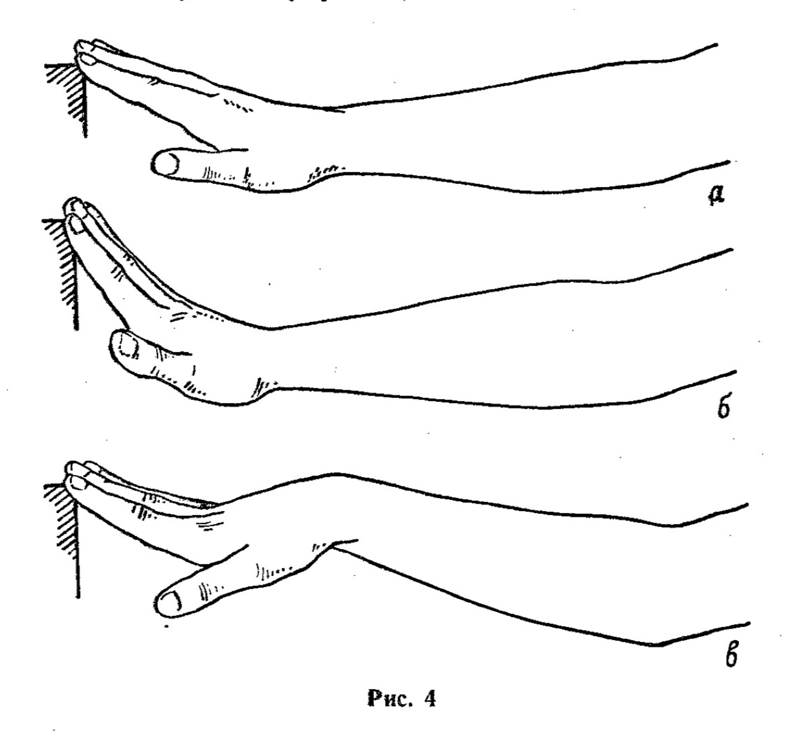


Рис. 4

15. «Иди ко мне». Сгибайте к себе «из ладони» каждый палец отдельно (кроме первого) по два раза (рис. 5). Палец «целый», не «ломающийся» в суставах. Выполняйте упражнение без всякого напряжения, в медленном и быстром темпе, лучше на вытянутой руке.

Упражнения *16—18* дают ощущения подвижности и легкости пальцев.

16а. Свободно и естественно помахивайте всеми пальцами, подобно тому, как машут, прощаясь, дети.

16б. Подготовительное упражнение к репетициям. Вибрационное движение пальцев на вытянутых руках. Вибрация отдается по всей руке в корпус. Вытянутые вперед руки поддерживаются «подставкой» и спиной. Плечи не поднимайте. Амплитуда движений минимальная. Кисть ощущайте продолжением предплечья.

Вибрация способствует наиболее полному освобождению руки от любых зажатий и спазм и является основой репетиционной техники.

Разгибатели труднее поддаются тренировке, чем сгибатели. Укрепление их достигается с помощью упражнений, «открывающих» пальцы и ладонь (лучше всего ладонь открывается щелчком).

17. Соберите пальцы в щепотку и затем мгновенно и очень легко, без всяких усилий, «откройте» их (как будто кто-то на них подул, и они «разлетелись», как пушинки одуванчика). Рука легкая (она тоже может «взлетать» вместе с пальцами). После «взлета» пальцы свободно «опадают». Избегайте натяжения разгибателей на тыле кисти, чувствуйте ладонь, которая раскрывается полностью. В работе участвуют только пальцы, кисть не сгибать и не разгибать.

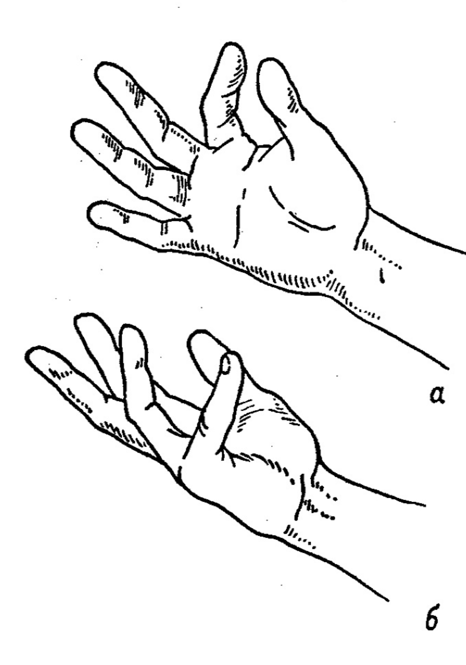


Рис. 5.

Упражнение легче делать на коленях, как бы сбрасывая с них воображаемые соринки. При его выполнении хорошо ощущается разъединенность пальцев.

18. «Щеточка». «Отбрасывание соринки» с колен «открывающимися» легкими пальцами и затем быстрое обратное движение к себе — пальцы естественно собираются, как бы подметая и легко схватывая какой-нибудь невесомый предмет. Кисть в работе не участвует. Ладонь широкая.

19. Подготовительное упражнение к разделу «Растяжение». Положив руки на колени, веерообразно разводите и собирайте пальцы, как бы разглаживая платье. Пальцы не натягиваются, двигаются без усилий, как бы сами собой. Запястье при этом не поднимать. Ладонь полностью соприкасается с материей — трение о материю помогает ощутить ее расширение и сужение.

20. Веерообразное раскрытие пальцев в воздухе круговым движением от себя с одновременным раскрытием ладони (рис. 6). При возвращении в исходное положение пальцы собираются, второй палец соприкасается с первым. Выполняйте упражнение только пальцами, не вращая кисть в лучезапястном

суставе, или с круговыми разводящими движениями рук, которые ощущаются как единое целое.

21. Круговые движения первого пальца. Следите, чтобы палец работал легко, без натяжения, а мышцы между основаниями первого — второго пальцев оставались мягкими. Палец в суставе не сгибайте и не напрягайте кисть.

√ *22.* Упражнение для ощущения подвижности первого пальца: а) «катайте» воображаемые хлебные шарики 1—2, 1—3, 1—4 и 1—5 пальцами;

б) слегка прижимайте подушечки 2—5 пальцев к первому, как бы прощупывая их.

23. Упражнение для ощущения контакта ладони с клавиатурой. Гладить ладонью клавиатуру от черных клавиш к белым и к себе.

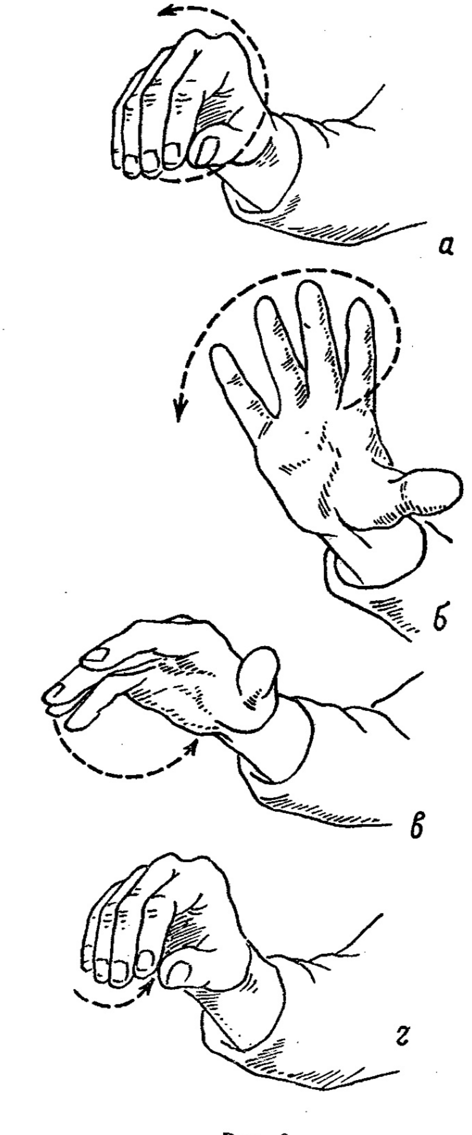


Рис. 6.

24. Упражнение для нахождения правильной опоры. Сядьте боком к клавиатуре или к столу, положив всю руку ладонью вниз на закрытую крышку рояля (или на стол). Полулежа, опирайтесь на плечо (имеется в виду плечевая кость). Постепенно приподнимаясь, последовательно переносите опору с плеча на предплечье, с предплечья в ладонь и ладонную поверхность пальцев и оттуда в кончики 2—5 пальцев (как бы встать на пальцы). Таким образом, все части руки естественно включаются друг в друга, и звук «переливается» из спины в кончик пальца. Сами пальцы при этом как бы упираются в середину широкой ладони. «Широким» ощущается и запястье — оно несколько ниже, чем «свод» (см. рис. 1). Очень важно, чтобы оно было способно мягко «рессорить» при нажиме на него сверху.

Проверьте устойчивость опоры — сохраняя ее, вся рука от кончика пальца до корпуса должна пружинить.

Чтобы почувствовать упругость руки, полезно проделать следующее упражнение.

25. Исходное положение то же, что и для упражнения *13* (см. рис. 4*а*). Опираясь на ладонную поверхность пальцев, дайте руке свободно пружинить. Можно опираться и на всю ладонь — в этом случае вы почувствуете, как она выдерживает вес руки.

Следующие упражнения освобождают руки (вес которых «передается» в ладонь).

26. Похлопывание ладонью по крышке рояля, закрывающей пюпитр, в разных ее местах. Выполняйте упражнения всей рукой, не сгибая ее в локте. Упражнение активизирует мышцы плеча (плечевой кости). Оно помогает также почувствовать опору на ладонь, и его полезно чередовать с упражнением 24. Хлопать по крышке можно с разной степенью силы — и слегка, и со всего размаха. Можно также похлопывать поочередно то ладонью, то тыльной стороной кисти, чтобы работали мышцы предплечья и еще лучше освобождались руки.

27. Быстро и легко аплодируйте, обводя при этом руками круг перед собой. Ладони держите близко друг к другу; плечи и руки совершенно свободные. Кисть и предплечье составляют единое целое.

Упражнение подготавливает естественное исполнение стаккато, а также октавного и секстового вибрато.

28. Дуговые переносы рук на крышке, закрывающей клавиатуру (подготовительное упражнение к «Дуговым движениям»). Переносите руки по дуге от середины крышки к самым ее краям. Хорошо чувствуйте спину и нижние мышцы рук. Руки кладите на ладони, чувствуя передачу их веса в крышку. Кисть не делает никаких самостоятельных движений.

Положение руки «на подставке» (на нижних мышцах) не является единственно возможным во всех случаях. Иногда требуется использовать весь свободный вес руки — тогда она всей своей тяжестью висит на цепком кончике.

29. Зацепитесь за крышку, закрывающую клавиатуру, кончиками пальцев (одной мякотью подушечек, не скрючивая фаланги) и держась на них, почувствуйте свободное провисание рук. Раскачайте руку во все стороны. Пальцы не фиксировать.

Чтобы убедиться в том, что цепкий кончик способен выдержать вес руки, можно предложить ученику зацепиться кончиками пальцев за такие же цепкие кончики пальцев педагога и раскачать этот сцепленный «висячий мост».

30. Упражнения для ног. Точность и тонкость педализации во многом зависят от свободного состояния ноги и положения стопы на педали.

От давления напряженной ногой педаль опускается слишком глубоко и, следовательно, поздно и не до конца снимается, педализация становится грязной. Чтобы этого не произошло, необходимо твердо опираться на пятку, оставляя стопу и колено свободными. Прикасаться к педали лучше не пальцами (тогда нога может сорваться с педали, чтобы удержать ее, приходится ее напрягать), а частью стопы между серединой и основаниями пальцев (ближе к последним).

Чтобы не стучать о педаль, нога должна как бы слиться с ней и работать не отрываясь от нее.

Опора на пятку, полная свобода ноги и правильное прикосновение позволяют легко, бесшумно и с большой точностью опускать педаль как угодно мало и как угодно часто. Проделайте упражнения:

а) свободно отклоняйте колено в стороны, опираясь на пятку;

б) легко вибрируйте стопой;

в) вращайте стопу вокруг педали;

г) поворачивайте стопу вправо и влево.

УПРАЖНЕНИЯ ЗА ИНСТРУМЕНТОМ

Работа над этими упражнениями никоим образом не является самоцелью — ее следует рассматривать как средство воспитания не механической, а музыкально осмысленной техники.

Упражнения связаны с музыкой (они охватывают различные виды техники и всевозможные приемы звукоизвлечения) и постепенно переходят в работу над произведением.

Благодаря своей лаконичности, они легко запоминаются, исполнение их не утомляет ученика, не притупляет его внимание.

Упражнения приносят пользу лишь при условии точного их выполнения — приблизительность здесь недопустима. Работа над ними требует полной сосредоточенности.

Для проверки отсутствия напряженности во всем теле полезно, не прерывая игры, время от времени поворачиваться, вставать, садиться и т. п.

Главным критерием правильной работы является качество звучания. Малейшее неудобство, напряжение, утомление сразу же отражается на звуке. Естественный, свободно льющийся звук свидетельствует о ненапряженном состоянии рук.

Все приемы и упражнения следует проходить постепенно, от простого к сложному, умело дозируя ежедневные нормы работы и выбирая для каждого ученика те упражнения, которые ему более всего необходимы в данный момент. Последовательность изучения упражнений индивидуальна. После гимнастики лучше всего перейти к первому разделу, так как он является

основой, ключом к упражнениям других разделов. Параллельно с ним можно проходить начальные приемы второго раздела и несложные упражнения на другие виды техники. Целый ряд упражнений рассчитан на людей, технически достаточно подвинутых, и с детьми лучше их не проходить.

Сопровождая упражнения подробными пояснениями, мы отдаем себе отчет в том, что никакое описание не заменит непосредственного показа. Учитывая это, предостерегаем от всевозможных преувеличений («чуть-чуть» всегда лучше, чем «слишком»). Самое главное — стремиться к ощущению удобства и все внимание направить на звук.

ОСНОВЫ ЗВУКОИЗВЛЕЧЕНИЯ. ШТРИХИ. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Предварительное упражнение для нахождения трудового тонуса. Возьмите с пюпитра любой предмет, положите его на колени, затем обратно на пюпитр.

Это упражнение психологически настраивает на извлечение звука естественным движением, а не каким-то особенным, непривычным.

1. Извлечение одного звука («Опора звука»). Считайте на «четыре». Перед началом упражнения и на паузах (счет «три-четыре») руки спокойно лежат на коленях. На счет «раз-два» извлекайте звук каждым пальцем по очереди сначала одной рукой, потом двумя — спокойно, без суеты, в медленном темпе, чтобы успеть дослушать до конца звучание струны. Постоянно следите за звуком — он должен быть сочным и одинаковым у всех пальцев.

Играйте и на черной клавише — для мускульного ощущения подъема руки и удобного положения кисти (клавиатура под ладонью).

Чтобы найти состояние «проводимости звука», перед выполнением этого упражнения поднимите руки вверх и почувствуйте их легкость — их вес как бы стекает в спину. В момент звукоизвлечения должно быть обратное ощущение: вес руки как бы передается от спины к кончику пальца и через него — клавише.

Вариант: извлечение одного звука с разных исходных положений и в сочетании с другими движениями. Чтобы качество звучания соответствовало слуховому представлению о нем (певучий, сочный, «округлый» звук), научитесь брать звук сразу и непосредственно, одним движением, без прицела или остановки, вызывающей спазмы.

Для этого будем извлекать звук: с исходного положения «руки за спиной», «руки за головой», вставая, после движения рук одна вокруг другой и т. п.

2. Перенесение рук с одной опоры на другую, расположенную на другом уровне. Взятие звука сверху и снизу.

Чувствуйте поддержку нижних мышц руки, на которых она как бы покоится, и поясницы. Руки легкие, собранные. Исходное положение — руки на коленях. На счет «раз» — положите руки сверху на пюпитр; на счет «два» — возьмите звук; «три» — руки на коленях; «четыре» — возьмите звук.

Играть одной и двумя руками. Переносите руки так же просто и естественно, как мы кладем их на стол.

3. Проверка опоры и «проводимости звука».

а) Неиграющей рукой «покачайтесь» сверху на кисти, предплечье, плече играющей руки и почувствуйте, как вся рука пружинит и «пропускает звук» в клавишу.

б) Незанятой рукой слегка приподнимите снизу локоть, плечо и предплечье играющей руки, чтобы проверить их легкость. При этом кисть, предплечье и плечо как бы «включаются» друг в друга.

4. Проверка свободы незанятых пальцев и всей руки.

а) Возьмите звук одним пальцем, остальными легко, без напряжения повибрируйте в воздухе или похлопайте по клавишам; при этом сохраняйте устойчивость опорного пальца и не меняйте положения кисти на клавиатуре. Постоянно ощущайте свободу и ширину запястья. Следите также за тем, чтобы первый палец «отдыхал».

б) Держась на опорном пальце, слегка раздвиньте (без натяжения) свободные пальцы и затем верните их в исходное положение; уровень свода и положение кисти не менять! Звук должен все время тянуться. Раздвижение ощущайте в ладони.

в) Проверка цепкости кончика пальца. Повиснуть одной рукой на кончике пальца, а другой попытаться стащить ее. Фаланги опорного пальца не скрючивайте, держитесь на «подушечке».

5. «Погружение в клавиатуру» (упражнение, предваряющее раздел «Расположение»). Возьмите звук на черной клавише слегка закругленным пальцем, проверьте опору, качество звучания.

На счет «раз — два», медленно, как бы утюжа, движением от себя «погружайте» палец вглубь клавиатуры (на клавишу старайтесь не давить). При этом расширяется ладонь, пальцы веерообразно расходятся (рис. 7*а* и 7*б*). Запястье ни в коем случае не поднимайте (как на рис. 7*в*) — чувствуйте его ширину и свободу. Вместе с пальцем в глубь клавиатуры «погружается» ладонь и вся рука. Все время чувствуйте прогнутую спину. Расширение не должно быть преувеличенным. Пальцы не натягиваются, раздвигаются естественно, без всякого труда. На счет «три — четыре» они возвращаются в исходное положение и сами собой собираются. При этом клавишу не отпускайте, но и не цепляйтесь за нее судорожно. Следите за тем, чтобы звук продолжал тянуться.

Упражнение выполняется каждым пальцем по очереди одной и двумя руками. Необходимо все время сохранять устойчивость и пружинность свода и широкое положение ладони у запястья.

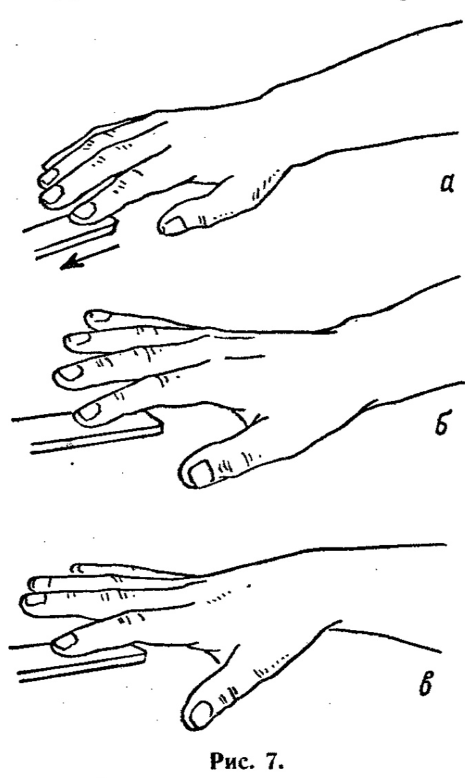


Рис. 7.

При расширении ладони раздвигаются и слегка проминаются «косточки», но проминание не преувеличивайте, иначе наступит расслабление пальцев. При возвращении в исходное положение косточки не следует чрезмерно поднимать вверх. Опорный палец не сгибается и не «ломается» в межфаланговых суставах. Следите также за положением первого пальца — не опускайте его.

Это упражнение не только развивает растяжение — оно дает большую перспективу в овладении звуком и пальцевой техникой. Ощущение, которое должно возникнуть при его выполнении,— ощущение «протекания» звука через корпус, руку, расправленную, мягкую ладонь и палец в клавишу, как будто мы касаемся самой струны, минуя деревянные части инструмента. Прием погружения в клавиатуру с «расправлением» всей руки (разведение пальцев здесь необязательно) мы можем использовать в поисках глубокого, чистого «струнного» звука в кантилене [1]. Степень погружения зависит от характера и интенсивности звучания, которое мы хотим получить.

Этот прием может быть полезен и при чисто технической тренировке пальцев, так как раздвижение пястнофаланговых суставов при погружении в клавиатуру способствует размежеванию пальцев, их независимости.
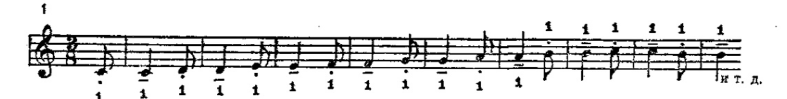
6. Перенос опоры от пальца к пальцу (это упражнение может служить подготовкой к репетициям — оно является как бы замедленной киносъемкой репетиций). Возьмите звук и незаметным движением у самых клавиш, не поднимая кисть, переносите руку в горизонтальной плоскости (почти легато) с пальца

[1] Для этой цели может быть использован и обратный прием — движение к себе, «доставание» звука со «дна» клавиши. И в этом случае точно так же должно сохраняться ощущение проводимости звука.

на палец. Последние не делают никаких движений. Тянущийся полный звук передается от пятого пальца к первому и обратно. Ощущайте клавиатуру под широким сводом ладони. Не давайте клавише подняться.

Данное упражнение исполняется одной и двумя руками с постепенным ускорением и замедлением темпа. При ускорении избегайте суеты.

7. «Взлет» и «приземление» на опорный пункт («щелчок») [1]. Раскрывайте ладонь, легко отталкиваясь подушечкой пальца от клавиши («отбрасывайте пылинки» всеми пальцами одновременно). Палец «открывается» с исходного положения на самой клавише, при котором он как бы сливается с ней — никоим образом не движением сверху. Упражнение (прим. 1) выпол-
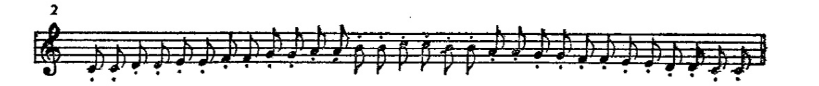


няется без усилий, без резких движений и натяжения разгибателей — как будто пальцы «разлетаются» сами собой. Следите за тем, чтобы при отталкивании и взлете не поднималось запястье и не было бы толчков. Играйте всеми пальцами по очереди, кисть в работе не участвует. Можно выполнять это упражнение:

а) всей рукой, «взлетающей» и опускающейся вместе с пальцами; такой легкой рукой исполняется, например, скерцо-каприччиозо fis-moll Мендельсона, эпизод на piano в пьесе «Панталоне и Коломбина» из «Карнавала» Шумана и т. п.

б) одними пальцами, легко взлетающими и быстро «опадающими». Легкие «шелестящие» пальцы нужны, например, для исполнения «Бабочки» Грига, пассажей в Andante Первого концерта Прокофьева, таинственных, фантастических звучаний в восьмом номере «Крейслерианы» Шумана.

8. Упражнение, условно названное «щеточкой» (прим. 2.). Описание движений — см. «Гимнастика», упр. *18*.
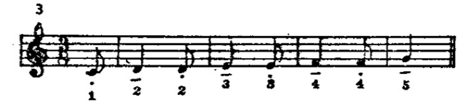


Играть легко, одними пальцами, также без участия кисти. Рука ловкая. Не теряйте чуткости кончика пальца и обязательно «доходите до струны». Аппликатура — как в предыдущем упражнении.

[1] Условное обозначение, никоим образом не означающее, что звук извлекается толчкообразно. Имеется в виду легкость и быстрота взлета пальцев, какие бывают при щелчке (см. упр. 17, «Гимнастика»).

9. «Полетные» движения («щелчки») на одной черной клавише. Вариант аппликатуры: 1—2, 2—3, 3—4, 4—5 и обратно — 5—4, 4—3, 3—2, 2—1.
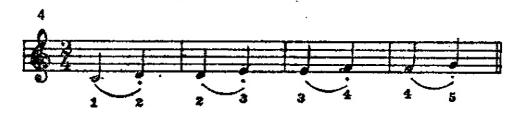
10. «Полетные» движения на пяти белых или на пяти черных клавишах (см. прим. 1). Аппликатура: 1—1, 2—2, 3—3, 4—4, 5—5 и обратно. Вариант: полетные движения на секундовых последованиях (прим. 3). Левая рука играет от *до*₁ в про-



тивоположном направлении. Это же упражнение играйте по ступеням гаммы и обратно каждой парой пальцев (1—2, 2—3, 3—4, 4—5).

При «полетных» переносах с клавиши на клавишу со «взлетом» на одном пальце и приземлением — на другом пальцы легко отмежевываются друг от друга (что ощущается и в ладони). Поэтому данным упражнением хорошо предварять прохождение с начинающими учениками штриха легато.
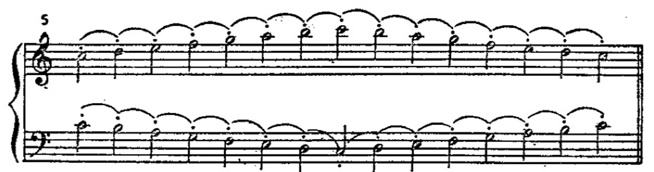
11. Легато на секундовых последованиях; короткие лиги по две ноты — хорей (прим. 4). Играйте вверх на пяти нотах и обратно. Можно играть это же упражнение вверх на октаву каждой парой пальцев той же аппликатурой, что и вариант предыдущего упражнения.



Легато исполняйте без чрезмерных движений кисти. Ощущайте в ладони, как один палец передает звук другому, и слушайте, как один звук переходит в другой. Разрешение лучше брать «из ладони», слегка поглаживающим движением подушечки «целого» пальца к себе. Переносы с одной лиги на другую по дуге, но близко к клавишам. Левая рука играет в противоположном движении.

Исполнение гаммообразных последований одним пальцем — упр. 12 и 13.

12. Расходящиеся гаммообразные последования в пределах октавы (прим. 5). Исполняются каждым пальцем по очереди в медленном темпе (при игре первым пальцем он отводится от ладони).
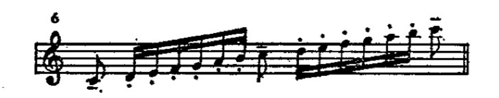


Играйте в разных тональностях, плавно перенося руку с клавиши на клавишу скользящим движением, очень близко к клавиатуре, по возможности приближаясь к легато. Начинающим ученикам лучше играть не скользящим движением, а всей рукой сверху. Играйте на хорошей опоре, чувствуя, как рука отдыхает на каждом звуке. Перенесение всей руки с клавиши на клавишу помогает найти меру усилий и веса, необходимые для достижения естественного ровного звучания всех тонов гаммы. А главное — оно помогает почувствовать движение руки при ведении гаммообразной линии.

При выполнении этого упражнения ощущайте клавиатуру под ладонью (как будто мы ладонью проводим по ней).

Прием исполнения одним пальцем различных последований может быть использован как аппликатурный вариант в работе над произведением — особенно он полезен в подвижном темпе. Если в техническом пассаже пропадают какие-либо отдельные звуки, можно и пассаж поучить одним пальцем, всей рукой. Отдых на каждой клавише, обведение рукой всех изгибов мелодии пассажа помогут выравнять его звучность — это скажется при возвращении к правильной аппликатуре.
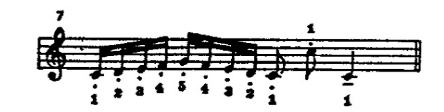
13. «Прогулка» (прим. 6). Цель упражнения — тренировка легкости, подвижности, упругости пальцев и всей руки.



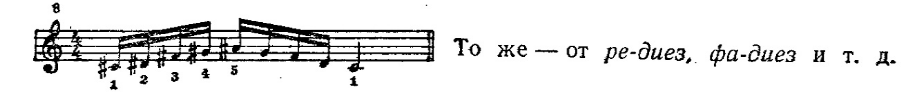
Левая рука играет в противоположном движении. Исполняйте каждым пальцем по очереди в разных тональностях на две октавы и обратно в подвижном темпе. Следите за качеством и ровностью звучания, за свободным состоянием плеч (надплечий). Упражнение исполняется легким, как бы похлопывающим движением, очень близко к клавиатуре; кисть — в спокойном состоянии.

Кончик пальца цепкий, «захватывающий», прощупывающий клавишу (но без напряжения!). Ладонь — раскрытая, незанятые пальцы — легкие, живые, вибрируют все одновременно с работающим пальцем. На нотах *до* — хорошее ощущение опоры и «проводимости звука».

14. Легкое подвижное стаккато. Исполняйте упругой легкой рукой, как бы «посыпая», близко к клавиатуре. Движения пальцев почти не ощутимы. Кисть и предплечье составляют единое целое. Играйте секвенциями по полутонам.



15. Пятипальцевые последования на черных клавишах.



Обратное движение начинается с верхней ноты, левая рука играет на октаву ниже в том же направлении, что и правая. Играйте это упражнение различными штрихами:

нон легато (движением от себя — погружаясь в клавиатуру, и движением на себя — как бы поглаживая клавишу, но цепким пальцем, «достающим» звук);

портаменто (всей рукой сверху, как бы накладывая ее на клавиатуру);

стаккато («посыпающее», «похлопывающее» — см. упр. 14);

щелчком (только взлет, без «приземления»; после взлета рука возвращается вниз, чтобы снизу взять следующий звук);

«щеточкой» (дважды повторяя каждый звук);

легато.

Легато играйте спокойным, внешне почти незаметным движением пальцев, близко к клавишам, ощущая его внутри ладони.

Звук передавайте плавно, без толчков. Кисть можно слегка поворачивать в горизонтальной плоскости по рисунку мелодии — к пятому пальцу и обратно.

На черных клавишах пальцы ложатся наиболее удобно.
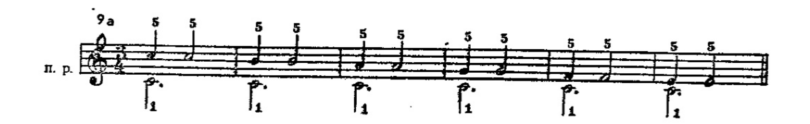
Вариант: это же упражнение поучить одним пальцем (описание этого приема см. в упр. 12). Играйте почти легато, без лишних движений.
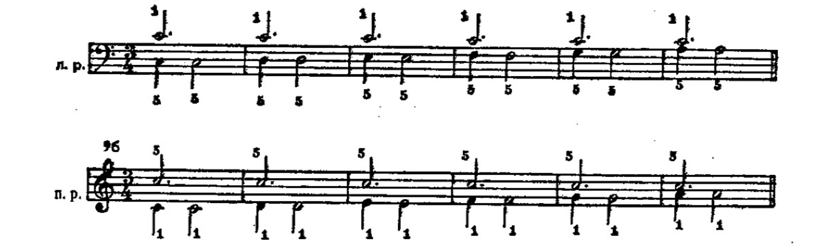
16. Пятипальцевые последования на белых клавишах (играть так же, как и на черных) по ступеням гаммы до мажор вверх и вниз.

Упр. 17 и 18 — сближение первого и пятого пальцев. Оно используется не только при игре арпеджио, тремоло, аккордов и октав, но и в полифонии: когда два голоса, исполняемые одной рукой, образуют тесный интервал, часто бывает целесообразным для лучшего расслоения звучности брать его далекими друг от друга пальцами. Предлагаемые упражнения развивают и так называемое «чувство пятого пальца» (Г. Нейгауз).

17. Подбор мелодий первым и пятым пальцами; второй, третий и четвертый согнуты в кулак, кисть широкая.

18. Сближение и раздвижение первого и пятого пальцев с «вкладыванием» ладони в клавиатуру (прим. 9*а* и 9*б*). Играть





повторяющиеся ноты на одном движении вглубь клавиатуры («идя к струнам») — очень близко к клавише, не давая ей подняться. При выполнении упражнения ощущайте поддержку мышц поясницы.

Пятый палец и наружный край предплечья — почти на одной линии, как бы идущей от струны рояля по всей руке. При сужении расстояния между первым и пятым пальцами не поднимайте запястья и не сужайте основание ладони (у запястья), сохраняйте его несколько расширенным.

ДУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ

«Кратчайшее расстояние между двумя отдаленными точками на клавиатуре есть кривая» [1]. Дуговые движения являются наиболее рациональными для скачков, бросков, «перелетов» и переносов рук на большое расстояние. Они обеспечивают большую точность попадания и легкость выполнения (усилия требуются только для посыла руки, дальше она движется по инерции). При горизонтальных переносах руки нарушается плавность, непрерывность движения, возможны толчки, остановки, торможения. Такие движения менее свободны, так как ведение руки на одном уровне требует дополнительных усилий [2].

Широко применяются в исполнительской практике и круговые движения руки, при которых действует центробежная сила, также обеспечивающая неутомляемость и выносливость.

Предлагаемые упражнения воспитывают свободную ориентировку на клавиатуре, мускульное ощущение расстояний. Работая над ними, контролируйте свои ощущения: постоянно чувствуйте включенную, прогнутую спину и нижние мышцы, переносящие руку, которая при этом ощущается как крыло и

---

[1] *Нейгауз Г.* Об искусстве фортепианной игры, с. 151.

[2] Исключение составляют быстрые переносы у самой клавиатуры — вспомним, например, упражнения Скрябина на быстрое схватывание далеких аккордов (см. *Неменова-Лунц М. С.* Отрывки из воспоминаний о Скрябине.— В кн: Вопросы фортепианного исполнительства, вып, I. М., 1965).

В. Бардас в своей книге «Психология техники игры на фортепиано» советует в подобных случаях переносить руку быстрым горизонтальным движением, заранее приготовляя ее на нужной клавише.

в медленных переносах как бы «обнимает» расстояние; на опорных звуках отдыхайте и проверяйте упругость руки, «проводимость звука»; следите за тем, чтобы вместе с рукой не поднималось плечо (надплечье) и не болталась кисть; не взмахивайте ею, чувствуйте, что она продолжает предплечье; в легких подвижных скачках не теряйте нерасчлененную монолитную форму руки. Все движения — скупые и точные.
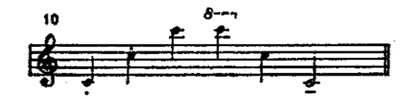
1. Большая дуга:

а) переносите каждую руку отдельно широким дуговым движением (правую вверх, левую — вниз от центра клавиатуры — *до*$_1$). Играйте каждым пальцем по очереди;

б) то же играть с возвращением к начальному звуку.
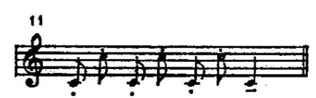
Звук берется с хорошей опорой, певуче, без призвуков. Проверяйте положение кисти и первого пальца. Играйте спокойно, плавно, отдыхая на клавише.

2. Дуговые отрезки (прим. 10). Играть отдельно правой рукой вверх, левой — вниз каждым пальцем по очереди на белых и на черных клавишах. Упражнение исполняется легко, весело, подвижно. Ладонь широкая, как бы накладывающаяся сверху на клавиатуру. Возможен и более спокойный темп.
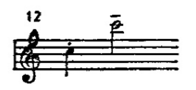


3. «Веселая дуга» (прим. 11):

а) Дуговые скачки на октаву вверх и вниз. Играйте каждым пальцем по очереди, каждой рукой отдельно (левая рука — от *до*$_1$ вниз на октаву). Рука легкая и упругая, как мяч; ощущение такое, как будто она сама играет.



б) Такие же скачки через две октавы.

4. «Полетная дуга» (прим. 12; на четверть — «взлет», на половину — «приземление»).



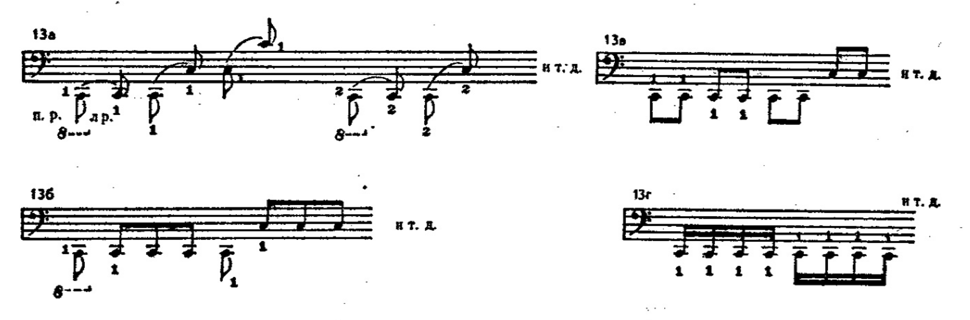
Левая рука исполняет то же вниз от *до* малой октавы. Играть одним пальцем, а также следующей аппликатурой в прямом движении: 1—2, 1—3, 1—4, 1—5; в обратном движении: 5—4, 5—3, 5—2, 5—1. Вариант аппликатуры: 1—2, 2—3, 3—4, 4—5; обратно: 5—4, 4—3, 3—2, 2—1.

Это упражнение можно играть и с «перелетом» через 2 октавы двумя руками одновременно в разные стороны.

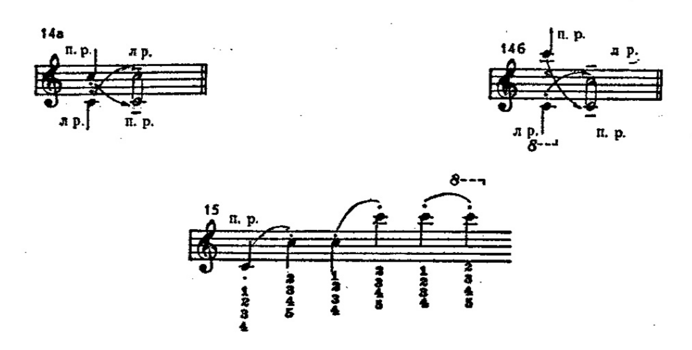
На «взлете» с раскрытием ладони все пальцы «открываются» быстро, веерообразно. Палец, берущий опорный звук, описывает в воздухе дугу. Кисть назад не отгибайте. Переносы с пальца на палец на большие расстояния могут быть использованы и как упражнение для развития растяжения.

5. Дуговые движения «из руки в руку» по всей клавиатуре (прим. 13*а*). Играйте легко и подвижно всеми пальцами по очереди, чередуя руки, на белых и черных клавишах, как бы вкладывая ладонь в клавиатуру. Руки работают, как весы.

Варианты этого упражнения — примеры 13*б*, 13*в*, 13*г*.



6. Перекрестные движения рук (прим. 14*а* и 14*б*).
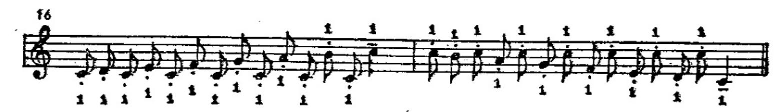


7. «Мнимое легато» на октавных переносах (прим. 15).

Играть все упражнения двумя пальцами. Аппликатура в обратном движении: 5—4, 4—3, 3—2, 2—1. Играйте со «взлетом» и веерообразным раскрытием пальцев на первом звуке и собиранием их на втором (как для взятия предмета) — «берите» в руку октаву двумя пальцами. Движение пальцев — как в гимнастическом упражнении 20. Переносы с пальца на палец должны приближаться к легато. (Это упражнение может быть использовано и в разделе «Растяжение».)

8. Круговое движение руки (прим. 16). Играть каждым пальцем по очереди на одну и на две октавы на круговом

движений всей руки (палец при этом тоже описывает круг). На скачок вверх — движение от себя веерообразным раскрытием всех пальцев (наподобие «щелчка»). Обратное движение — к себе; все пальцы при этом собираются, приводятся в исходное положение. Выполняйте упражнение плавно и непрерывно, без толчков. Движения сначала мелкие; с увеличением интервалов круги постепенно увеличиваются.



Левая рука играет от *до*₁ в противоположном движении. Играя это упражнение, можно слегка поворачивать корпус на «стержне», помогая движениям руки.

Можно играть это упражнение двумя пальцами: 1—2, 1—3, 1—4, 1—5, а также 2—3, 3—4, 4—5. В этом случае оно выполняется как «мнимое легато», но с сохранением кругового движения руки.

9. Круговое движение октавами. Кисть и пальцы не фиксированные. С движением от себя пальцы и ладонь открываются и «хватают» верхнюю октаву (левой рукой — нижнюю).
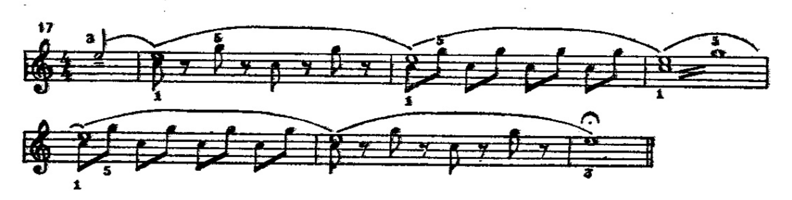
10. Круговое движение одним пальцем по тонам хроматической гаммы.

БОКОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ. ТРЕЛЬ

Упражнения, в основе которых — супинация и пронация, подготавливают ровное исполнение трелей и фигураций, встречающихся в аккомпанементах.

1. «Колесико» (прим. 17). Играть одной и двумя руками на расстоянии двух октав.

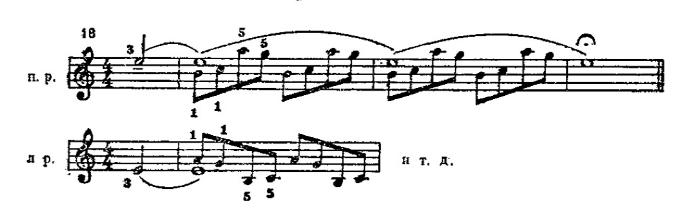
Проверьте устойчивость и пружинность руки на третьем пальце; ось вращения руки проходит через предплечье и плечо от третьего пальца. Звук *ми* тянется все время.



Колебательные движения не преувеличивайте. Супинацию и пронацию ощущайте как бы внутри руки.

Это упражнение помогает найти правильное ощущение и внешний рисунок движения при исполнении фигураций и тремоло.
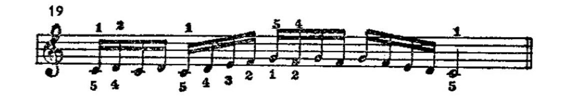
2. «Колесико» с мелодией из четырех звуков (прим. 18). Играть легато и стаккато в разных тональностях.



Кисть слегка поворачивайте к крайним звукам мелодии (*си* и *ля*), сохраняя ее форму, как для взятия квинты; запястье при этом не поднимайте. Стаккато играется на боковом движении. На легато каждые два соседних звука берите одним пальцем скользящим движением, добиваясь его непрерывности и переноса опору и вес руки с клавиши на клавишу.

Это упражнение развивает гибкость, плавность скользящих кистевых движений в горизонтальной плоскости, точность движений первого пальца и укрепляет пятый палец.

3. Пятипальцевые последования в сочетании с трелями (прим. 19). Играйте сначала во всех мажорных, затем минорных тональностях, меняя их хроматически.
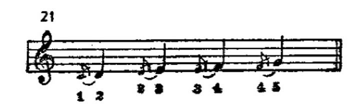


В обратном движении начинайте с ноты *соль* (пятым пальцем). Упражнение исполняется двумя руками в параллельном движении легато и «посыпающим» стаккато. Кисть и всю руку удобно слегка поворачивать в горизонтальной плоскости к пятому пальцу и обратно. Трели играются на боковом движении.

4. Повороты кисти с опорой на первый и пятый пальцы (прим. 20). На опорных звуках «открывайте» ладонь, расправляя ее и слегка поворачивая кисть в сторону опорных пальцев. Добивайтесь ровности, четкости тридцать вторых.
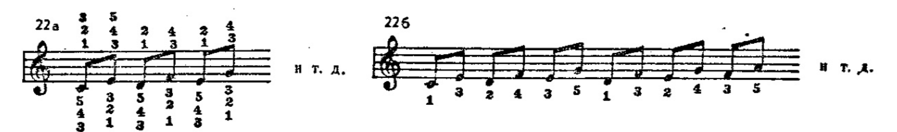


5. Форшлаги (прим. 21). Аппликатура левой руки: 5—4, 4—3, 3—2, 2—1; обратно: 1—2, 2—3, 3—4, 4—5.



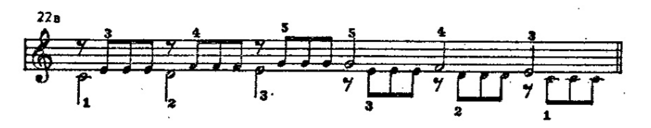
Играть на белых и на черных клавишах на октаву и обратно — «щипком», быстро схватывая форшлаги кончиками пальцев.

6. Боковое движение по терциям (прим. 22*а* и 22*б*). Играйте вверх на октаву и обратно с небольшим поворотом в сторону пятого пальца.
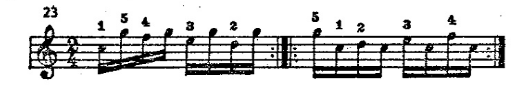


В медленном темпе хорошо играть эти упражнения преувеличенным движением, в подвижном темпе — с небольшой амплитудой, ощущая вращение внутри руки.

Эти упражнения можно учить со «станком» на нижних звуках [1]; на восьмые — захват клавиш на боковом движении руки (прим. 22*в*).



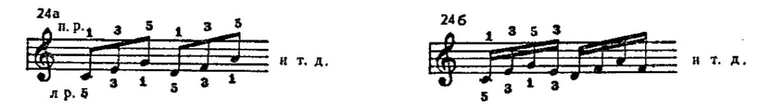
7. Упражнение для скрытой полифонии (прим. 23).



Играть в разных тональностях. Левая рука начинает от *до* малой октавы.

Работая в медленном темпе, нижние звуки в первых тактах и верхние — во вторых берите сверху «размаховым» движением с открытием пальца и руки. В подвижном темпе «открытия» становятся минимальными.

8. Фигурации (прим. 24*а* и 24*б*).



Играйте вверх на октаву и обратно. Движения скупые, округлые, «окутывающие» средние звуки; в основе их — движение «колесика».
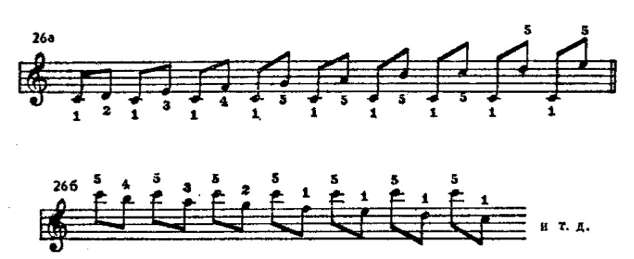
9. Повороты кисти (и руки) по рисунку мелодии (прим. 25).

[1] Упражнениями «на станках» Шмидт-Шкловская называла упражнения на задержанных звуках — по аналогии с упражнениями у стенки в балете.

Играть в разных тональностях. Движения мелкие.



10. Скачки на боковом движении в быстром темпе — сначала на одну, а затем на две октавы вверх и вниз (прим. 26). Броски больше октавы также играйте боковым движением, как бы накидывая руку на верхние клавиши (в обратном движении — на нижние).
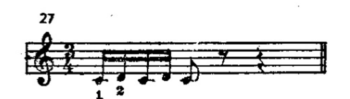


В следующих упражнениях трель исполняется как бы на выдохе, расслабленно.

11. Играйте трель восьмыми двумя руками в одну и разные стороны — сначала 1—2, потом 1—3, 1—4, 1—5 пальцами.

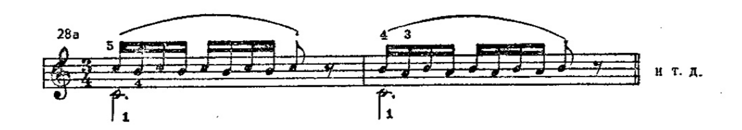
12. Пример 27 играйте разными аппликатурными комбинациями.

На восьмушках слегка «внедряйтесь» в клавиатуру, расширяя ладонь. Играйте подвижно, легко. Можно выполнять это упражнение, «схватывая» в кулак последнюю ноту на быстром супинационном развороте всей руки наружу — для ловкости и активного «включения» руки.



Играйте это упражнение и с «перелетами» через октаву по всей клавиатуре вверх и обратно (левой рукой — от *до*$_1$ вниз на четыре октавы и обратно). Исполняйте упражнения подвижно, ловко, сохраняя форму и собранность руки.

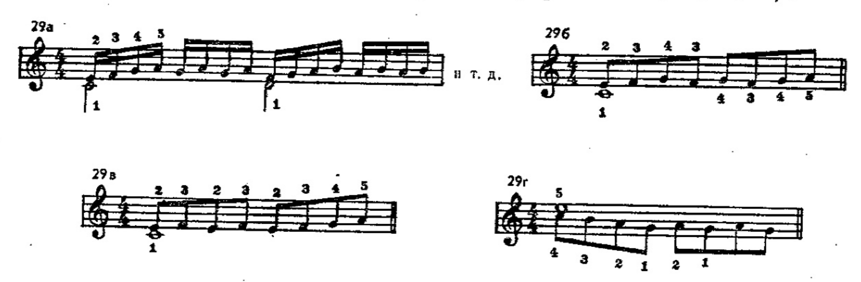
13. Упражнения «на станках» — на задержанных звуках (прим. 28*а* и 28*б*).





Трель играется легко, ровно. Звук *до* — глубокий, тянущийся. Первый палец не фиксированный, ладонь широкая.

14. Укрепление пальцев в трелях (прим. 29*а, б, в, г*).

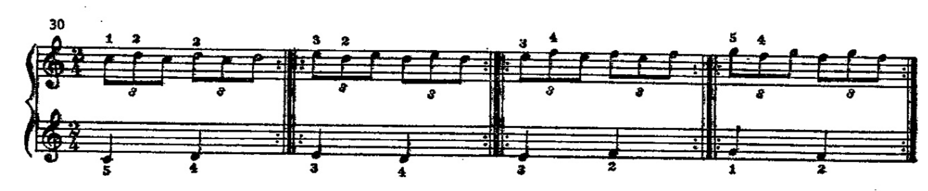


Можно учить эти варианты, «открывая» пальцы и «захлопывая» их на каждом звуке; пальцы работают все одновременно «из ладони». «Захлопыванию» помогайте боковым движением всей руки (такой прием развивает силу и независимость пальцев). После этого играйте легато. Можно работать и с помощью других приемов — портаменто, стаккато, «щелчком» — в зависимости от задач.

15. Трели триолями исполняются во всех тональностях обеими руками в параллельном движении по полутонам в пределах пяти звуков и обратно. Аппликатура: 1—2—1—2—1—2; 3—2—3—2—3—2; 3—4—3—4—3—4; 5—4—5—4—5—4 (правая рука). Левая играет от пятого пальца.

16. Играйте трель шестнадцатыми, меняя пальцы: 1—2—1—3—1—4—1—5—1—4—1—3 и т. д., много раз двумя руками в разные стороны на белых и черных клавишах.

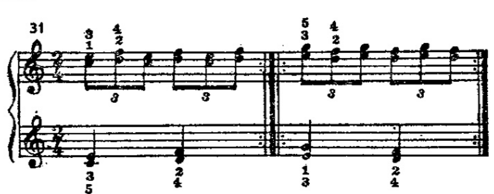
17. Пример 30 играйте в пределах пяти нот вверх и вниз, а также по полутонам. Затем в левой руке триоли, в правой — четверти
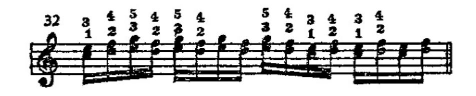


18. Трель двойными нотами. Играйте во всех тональностях (прим. 31). Следите за тем, чтобы первый палец был легким. Слегка поворачивайте кисть к пятому пальцу (по рисунку мелодии). Добивайтесь стройности, одновременности звучания терций. При этом не задерживайте пальцы, вовремя их

снимайте и освобождайте, перенося опору на следующую терцию.

Ладонь широкая, пальцы несколько вытянуты — это позволяет легко снимать их.



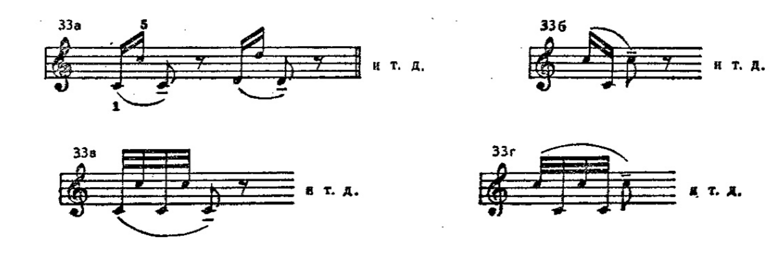
19. Пример 32 играть секвенциями по полутонам одной и двумя руками.



Для независимости пальцев в терциях можно учить это упражнение «щелчком» или погружением в клавиатуру с растяжением ладони.

Чтобы добиться самостоятельности каждого из двух голосов, движущихся параллельно в терцию, полезно исполнять верхний и нижний голос разными приемами (играть, например, один голос легато, перенося на него всю опору, другой — полетным движением, легким стаккато, нон легато или повторяя по 2 раза каждый звук).

20. Тремоло (прим. 33). Супинация и пронация ощущаются внутри руки — движения внешне почти незаметные. На восьмых «открывайте» ладонь. Предварительно пружинящим движением всей руки проверьте опору на октаве.



РЕПЕТИЦИИ

Репетиционная техника строится на вибрационном движении, с помощью которого рука хорошо освобождается и приобретает наибольшую подвижность[1].

[1] Недаром Метнер советовал пианистам «почаще освобождать, встряхивать руку, чтобы вытряхнуть из нее всю силу и быстроту, которые скрываются в ней и не могут проявляться при слишком дисциплинированном

Репетиции с переменной аппликатурой гораздо удобнее играть не забирая пальцы под ладонь, а сменяя их на одном движении руки, при котором они отходят в сторону и освобождаются, уступая место друг другу. Кисть не поднимается. Все пальцы вибрируют одновременно, их движения незаметны и почти неощутимы.

При таком способе исполнения репетиций кончики не скользят по клавише, и репетиция получается более точной. После первого звука остальные звуки играются «рикошетом», легко, как бы сами собой.
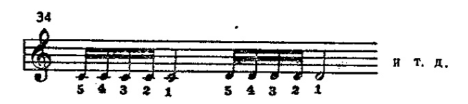
Во время игры слегка «рессорьте» и не давайте клавише подняться до конца.

В замедленном виде репетиция выглядит так, как упражнение *6* «Основ звукоизвлечения...»
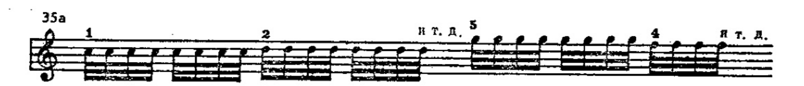
Приводимые ниже упражнения можно играть обеими руками в разные стороны. Примеры 34—41 и 43, 45, 46 играйте секвенциями на октаву и обратно (по ступеням гаммы До мажор, можно и по полутонам).

1. Беззвучная подмена пальцев на одной клавише (подготовительное упражнение). Переносите руку с одного пальца на другой, хорошо на них опираясь, движением в горизонтальной плоскости. Пальцы освобождайте.

2. «Идти к струне» (прим. 34). На шестнадцатых повибрируйте на одном движении вглубь клавиатуры, «к струне», чувствуя, как клавиша «сама играет». На половинной ноте погружайтесь в клавиатуру с «вкладыванием» и расширением ладони; хорошо опирайтесь на палец. Можно исполнять репетиции одним пальцем.
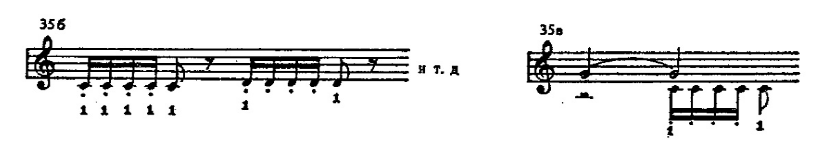


3. Вибрато. Освобождая руки вибрационным движением, почувствуйте полную «проводимость звука» (прим. 35*а*).



Упражнение выполняется всеми пальцами по очереди на пяти клавишах. Движение получает импульс на первую ноту, остальные семь нот играются как бы рикошетом. Следите, чтобы вес не «удерживался» в руке и полностью «проходил» в клавишу. Руки при этом не расслаблять, тонус их упругий. Плечи освобождайте полностью. Играть нужно очень близко к клавиатуре, чувствуя вибрацию как бы внутри руки. Таким приемом можно учить технически трудные места, освобождая руку на каждом звуке и ощущая подвижность пальцев.

отношении к ней». При этом он ссылался на Рахманинова: «Техника Рахманинова, его энергия, сила, быстрота и четкость основаны на вытряхивании движений изнутри...» (*Метнер Н.* Указ. соч., с. 21—22, 46). На вибрационном движении основана, в частности, аккордовая и октавная техника.

Варианты к этому упражнению — прим. 35*б* и 35*в*.



Пример 35*б* играть подвижно, лишь едва ощущаемым пронационным движением, очень близко к клавише. Кисть и остальные пальцы остаются спокойными. Каждая группа нот исполняется на одном движении к восьмой. Первый палец слегка отставлен, он как бы «вытряхивается из рукава». Запястье не поднимайте.

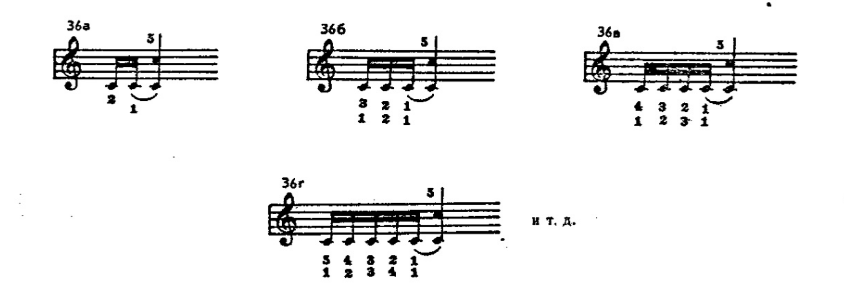
Этот вариант можно играть с быстрым супинационным разворотом руки наружу на последней ноте; можно также при этом «схватывать» последнюю ноту в кулак, как бы «вырывая ее с корнем». Такой быстрый и смелый супинационный разворот активно включает все звенья руки (как «отпирание двери» — см. упр. 10 «Гимнастики»).

Играйте это упражнение с переносом репетиции через октаву (на четыре октавы и обратно).

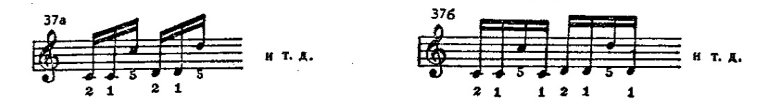
Пример 35*в*. Исполняя репетиции первым пальцем с опорой на задержанном звуке, вы еще лучше почувствуете отдачу вибрации по всей руке, свободу и подвижность первого пальца.

В упражнениях 4 и 5 происходит смена позиций кисти с узкой на широкую и наоборот. Упражнения 4—6 играть вверх на октаву (левой — вниз на октаву) и обратно.

4. Репетиция с «вкладыванием» ладони в октаву (прим. 36*а*, *б*, *в*, *г*). Это упражнение помогает найти естественное положение кисти глубоко в клавиатуре с опорой в ладонь. Раздвижение косточек пясти (на широкой позиции) хорошо освобождает пальцы для последующей игры репетиций.
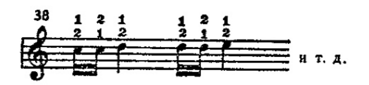


5. Репетиция со скачком пятого пальца на октаву (прим. 37*а* и *б*).
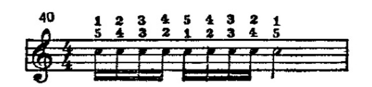


Играйте это упражнение с репетициями на трех, четырех, пяти звуках соответствующей этим вариантам аппликатурой (3—2—1—5, 4—3—2—1—5, 5—4—3—2—1—5).

6. Репетиции с различными аппликатурными комбинациями (прим. 38). Не меняйте положение и уровень кисти.



7. Репетиция от первого пальца к пятому с супинационным поворотом на последнем звуке (прим. 35*б* исполняйте 1—2—3—4—5 пальцами). Шестнадцатые играть легким «похлопывающим» стаккато у самых клавиш. На пятом пальце разворот руки с открытием ладони вверх «ораторским жестом». Такой прием подчеркивает устремленность репетиции к последней ноте. На паузах полностью освобождайтесь.

8. Репетиции на ступенях гаммы (прим. 39). Исполняйте непрерывным вибрационным движением. Обратно играйте той же аппликатурой (2—1). Возможны различные аппликатурные варианты. Играть также от третьего, четвертого, пятого пальцев (соответственно по три, четыре, пять нот).



9. Репетиция от первого пальца к пятому и обратно. Отдыхайте и погружайтесь в клавиатуру на последнем звуке (прим. 40).

40

ТЕРЦИИ, СЕКСТЫ, ОКТАВЫ

Терции
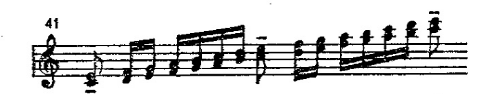
Исполнение терций всегда помогает найти собранную позицию кисти, хорошую опору.

1. Пример 5 (см. «Основы звукоизвлечения») исполняйте

терциями. Аппликатура: сначала все играется 1—3, затем 2—4, 3—5 пальцами. Можно играть вверх на октаву и обратно. Левая рука играет той же аппликатурой вниз от *до* — *ми* первой октавы. Ладонь должна быть широкой, кисть — не фиксированной. Не сжимайте и не поднимайте пястнофаланговые суставы.
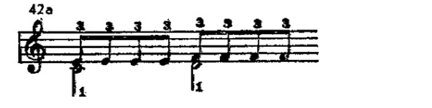
Добивайтесь ровного и полного звучания каждой терции. Это же упражнение играется с перекладыванием пальцев (для гамм двойными нотами), с небольшими поворотами кисти и руки. Играть нон легато. Аппликатура: $\frac{3}{1}-\frac{4}{2}-\frac{3}{1}-\frac{4}{2}$ и т. д.; $\frac{4}{2}-\frac{5}{3}-\frac{4}{2}-\frac{5}{3}$ и т. д.; $\frac{4}{1}-\frac{5}{2}-\frac{4}{1}-\frac{5}{2}$ и т. д. $\frac{3}{1}-\frac{4}{2}-\frac{5}{3}-\frac{3}{1}-\frac{4}{2}-\frac{1}{3}-\frac{4}{2}-\frac{5}{3}$; $\frac{3}{1}-\frac{4}{2}-\frac{5}{3}-\frac{3}{1}-\frac{4}{2}-\frac{5}{3}$ и т. д.

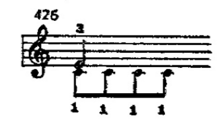
2. «Прогулка» терциями (прим. 41). Играть так же легко и подвижно, как и упр. 7 «Основ звукоизвлечения...» первыми тремя вариантами аппликатуры предыдущего упражнения (1—3, 2—4, 3—5).



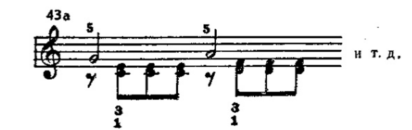
При исполнении терций важно, чтобы хорошо звучали оба звука. Но иногда, особенно в полифонических произведениях, нужно уметь подчеркнуть какой-нибудь один голос. Для расслоения звучности между голосами предлагаем следующий прием:
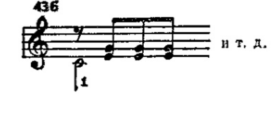
3. Примеры *42а* и *42б*. Восьмые исполняйте близко к клавишам легким стаккато.





4. Примеры *43а* и *43б*.
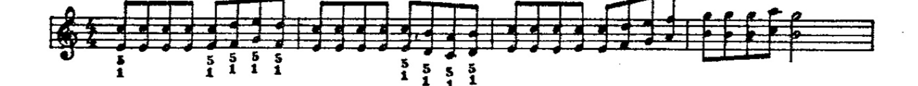




Сексты

Исполнение секст, секстовых пассажей подготавливает учеников, еще не берущих октавы, к октавной технике.

5. Майкапар, «Прелюдия-стаккато». В основе движения вибрация (прим. 44).
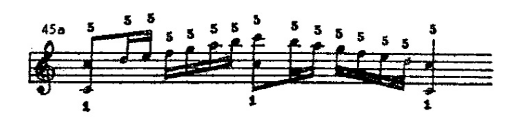


Играйте правой и левой рукой (на октаву ниже) сначала спокойно, потом подвижно, упругим и легким «посыпающим» движением. Вибрация должна ощущаться по всей руке. Не делайте чрезмерных движений кистью, играйте близко к клавишам — это обеспечит точность игры.
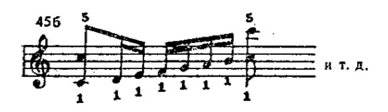
Можно учить сексты различными приемами: «полетным» движением, глубоким вкладыванием ладони в клавиатуру движением от себя, «щеточкой» и т. д., а также играя верхний голос отдельно (пятым пальцем) с сохранением положения кисти на позиции сексты.

Октавы
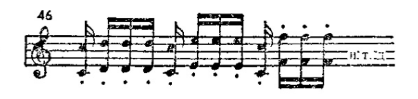
7. Пример 45*а*. Упражнение для воспитания «чувства пятого пальца» (Г. Нейгауз). Играть на одну и две октавы. Линия пятого пальца продолжает боковую (наружную) линию предплечья и плеча. Ладонь расширена до позиции октавы. Первый палец не фиксированный (для проверки его свободы спокойно приводите его ко второму пальцу и отводите).



8. Пример 45*б* играть также на одну и две октавы. Свободу второго — четвертого пальцев проверяйте вибрационным движением их в воздухе (свободным быстрым помахиванием от ладони) с перенесением всей опоры на первый и пятый палец. На октавах — отдыхайте, проверяя пружинность кисти и опору.



9. Пример 46 — упражнение для легкости и подвижности октав. Повторяющиеся октавы играйте «похлопывающим» движением, легко и непринужденно, у самых клавиш.



Играя октавы в любой последовательности, сначала проверьте опору, пружинность запястья. Затем, сохраняя опору, легко по-

вибрируйте средними пальцами (от ладони). Поучите упражнение, соединяя кончики первого и пятого пальцев в промежутках между взятием октав (этот прием обеспечивает точность исполнения октав).

ГАММЫ И АРПЕДЖИО

Гаммовые упражнения

Цель этих упражнений — добиться плавного непрерывного исполнения гамм и гаммообразных пассажей без толчков, ровно по звучанию и временны́м соотношениям. Такое исполнение зависит от двух моментов: спокойного подкладывания первого пальца при смене позиций кисти и ровного текучего легато внутри позиции.

Основная причина толчков, неровности игры гамм — малая подвижность и напряженность первого пальца. Поэтому, чтобы обеспечить ровное и беглое исполнение, необходимо развивать его ловкость и легкость и подкладывать его незаметно, готовя заранее, не меняя уровня кисти [1]. При смене позиции кисть переносится через первый палец и свободно располагается на клавишах следующей позиции.

Легато при исполнении гамм ощущается как бы внутри ладони. Кисть ведется плавно и спокойно на одном уровне (в медленном темпе она слегка поворачивается, чтобы подготовить подкладывание первого пальца). Ровность и полнота звучания достигаются при постоянном ощущении опоры.

Пианистическая чистота и ровность обеспечиваются не только точным взятием звука, но и точным по времени снятием пальцев с клавиш.

С целью выравнивания промежутков между звуками полезно учить гаммы в медленном темпе половинными нотами, считая вслух на две четверти. Можно также быстро и четко проговаривать названия нот — такой «приказ» заставляет пальцы работать подвижнее и четче.

1. Упражнение на подкладывание первого пальца. Расходящиеся движения на октаву и обратно. Играйте всю гамму двумя пальцами: 1—2, 1—3, 1—4, 1—5 (левая рука — от *до*$_1$ вниз). Играйте также гамму с перекладыванием через 3, 4

---

[1] Подкладывание первого пальца дугообразным движением ниже уровня клавиатуры затрудняет подготовку новой позиции, особенно в быстром темпе. Первый палец для этого всегда должен находиться «начеку», у кончиков пальцев.
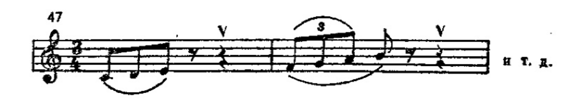
Как при этом не вспомнить нейгаузовское требование «предусмотрительности», благодаря которой осуществляется «стремление к самому выгодному положению пальца в каждый данный момент, немыслимое без гибкости», и упражнение на «предусмотрительное» подкладывание первого пальца в гамме! (*Нейгауз Г.* Об искусстве фортепианной игры, с. 124).

5 пальцы следующей аппликатурой: 2—3—2—3 и т. д.; 3—4—3—4 и т. д.; 4—5—4—5 и т. д.

Выполняйте это упражнение в разных тональностях, добиваясь плавности. В тональностях, имеющих диезы и бемоли, избегайте толчков на черной клавише и не поднимайте кисть. Последняя — спокойна, только при перекладывании через 3, 4, 5 пальцы слегка поворачивается в горизонтальной плоскости.

Держитесь ближе к черным клавишам, почти между ними, чтобы при переходах с белых клавиш на черные и обратно не пришлось двигать руку от себя и к себе.

2. Гаммовые отрезки (прим. 47) [1]. Правая рука играет по позициям гаммы до конца клавиатуры и обратно, левая — вниз от *до*$_1$.



Легато играется на одном движении. Переносы выполняйте всей рукой по дуге без взмахов кисти. Полезно учить разными приемами (см. «Основы звукоизвлечения»), в разных темпах. Сначала играйте очень медленно сочным звуком. Ускоряя с каждым повторением, доведите темп до престиссимо, после чего постепенно замедляйте его. В быстром темпе «взять в руку» все звуки каждой позиции — для этого предварительно раскрыть ладонь и пальцы; можно играть и с энергичным супинационным разворотом, «схватывая в кулак» последнюю ноту.

Упражнение подготавливает усвоение аппликатуры гаммы и вырабатывает плавное исполнение легато на одной позиции руки.

Это же упражнение играйте в си мажоре (правая рука: 1—2—3; 1—2—3—4; левая: 1—2—3—4, 1—2—3).

3. Пример 48 — упражнение с задержанными звуками (со «станком») развивает независимость, силу пальцев, укрепляя их сгибатели и ладонные межкостные мышцы.
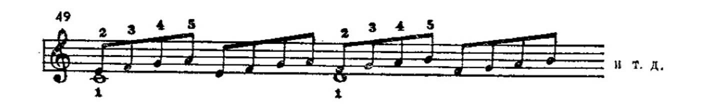


Опираясь на задержанный звук, свободно открывайте и «захлопывайте» пальцы, берущие восьмушки (но без «шлепающего» призвука и без нажима). Ладонь как бы сгибается посередине; пальцы «открываются» и «закрываются» все вместе. «Захлопывающему» — вернее, «захватывающему» движению пальцев помогайте небольшим боковым движением всей руки
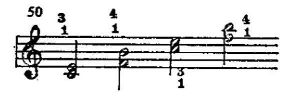
[1] Упражнения 2—3 принадлежат И. И. Крыжановскому.

(вверх — супинационным, вниз — пронационным). Палец «целый».

4. Последования второго — пятого пальцев со «станком» на первом — также поучите «захлопывающим» движением, укрепляющим ладонные сгибатели [1]. После этого играйте легато. Положение ладони — глубоко в клавиатуре. Кисть слегка поворачивается к пятому пальцу (прим. 49).
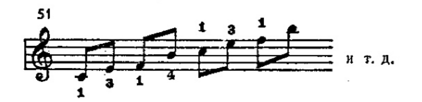


5. Перенос руки с одной позиции гаммы на другую. «Вкладывайте» ладонь в клавиатуру, расширяя ее, с последующим возвращением в прежнее положение [2]. «Свод» чрезмерно не проминайте (прим. 50). Правая рука играет до конца клавиатуры



и обратно, левая — в противоположном движении. Позиции гаммы в левой руке — *ля—до, ре—соль* (в малой октаве) — соответственно играйте их 1—3, 1—4 пальцами. Играть во всех тональностях.

Учите также это упражнение портаменто, проверяя «рессорность» кисти. Упражнение позволяет почувствовать в руке каждую позицию гаммы и помогает начинающим ученикам лучше усвоить ее аппликатурную формулу (3+4).

6. Плавное подкладывание первого пальца и переносы через него остальных пальцев на стыках позиций гаммы (упр. Нейгауза, прим. 51) [3]. Левая рука играет вниз от *до*$_1$ и обратно



Слегка поворачивайте кисть. Играйте ровным звуком.

7. Постепенное увеличение гаммообразной линии на один звук (до заполнения всей октавы) сначала в восходящем, потом в нисходящем движении. На последнем звуке чуть-чуть «внедряйтесь» в клавиатуру, слегка растягивая связку, соединяющую

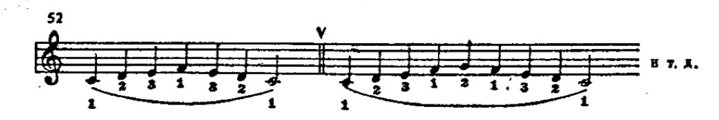
[1] Полезный рабочий прием для разучивания полифонии, вырабатывающий дифференцированные двигательно-осязательные ощущения пальцев одной руки.

[2] См. упр. 5 «Основ звукоизвлечения...»

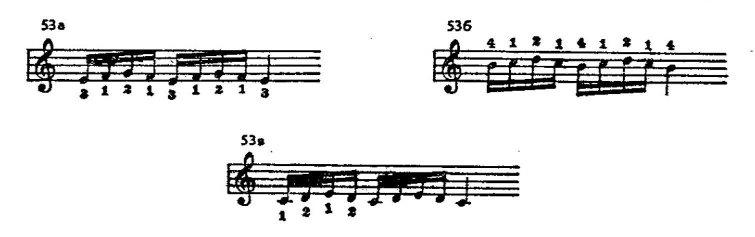
[3] См.: *Нейгауз Г.* Указ. соч., с. 138.

основания пальцев, не поднимая при этом запястья. Подкладывание первого пальца — незаметное.

8. Постепенное увеличение гаммообразной линии в прямом и обратном движении (прим. 52). Играйте это упражнение также непрерывным движением с «выдохом» на опорном звуке.
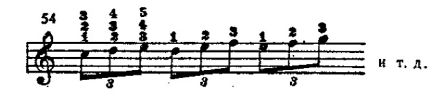


9. Упражнения, развивающие подвижность первого пальца. Примеры *53а* и *53б* — незаметное подкладывание первого пальца в гамме. Играть в разных тональностях. Пример *53в* — сближение первого пальца с остальными. Варианты аппликатуры: 1—3—1—3—1; 1—4—1—4—1; 2—1—2—1—2; 3—1—3—1—3 и т. д. Играйте это упражнение также секвенциями, поднимающимися по хроматизмам, непрерывным движением.



Во всех этих упражнениях нужно стремиться к ровному по звучанию и экономному по движениям исполнению. Разучивайте их с постепенным увеличением темпа. Чем больше темп, тем мельче движения, тем ближе друг к другу кончики пальцев (при сохранении ширины ладони).

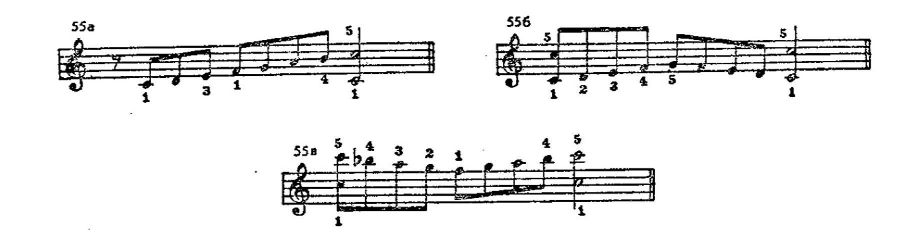
10. Непрерывное движение отрезками гаммы (прим. 54). Правая рука играет вверх на октаву и обратно. Левая рука — от *до*$_1$ вниз на октаву и обратно той же аппликатурой.



Таким же образом играйте секвенции по четыре и по пять звуков (соответственно 1—2—3—4, 2—3—4—5 и 1—2—3—4—5 пальцами).
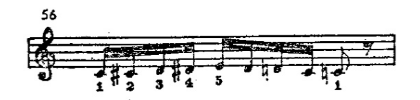
Играйте эти варианты также в си мажоре и других тональностях. Учите их всевозможными приемами и штрихами. Доведите до большого темпа.

11. «Вкладывание» ладони в октаву (прим. 55). Играть секвенциями во всех тональностях вверх на октаву и обратно (прим. 55*в* — обратное движение варианта 55*б*).



Упражнение помогает почувствовать смену положения кисти с узкого на широкое, а также ощутить все клавиши при исполнении гаммы под ладонью (как под «крышей».)
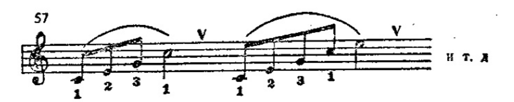
12. Пятипальцевые последования по полутонам (прим. 56). Играть на широкой ладони с небольшими поворотами кисти в сторону пятого пальца. Кончики пальцев держите близко друг к другу, ладонь остается широкой.



Арпеджио

Упражнения исполняются вверх и вниз каждой рукой. Арпеджио хорошо играть, «забирая в руку» все звуки, предварительно «открыв» ладонь и пальцы.

13. Линия арпеджио до первого, второго пальца и т. д., обратно — с перекладыванием через первый палец. Левая рука играет вниз от *до*$_1$, прибавляя с каждым разом по одной ноте (прим. 57).



Первый палец подготавливайте вовремя и незаметно; кисть ведите на одном уровне и не поднимайте ее перед подкладыванием, запястье широкое, свободное.

После подкладывания вся ладонь сразу же переносится через первый палец и широко располагается на следующей позиции. На последнем звуке — «погружение» в клавиатуру (см. упр. 7 данного раздела) с небольшим расширением ладони; запястье при этом не поднимайте.

Это же упражнение играйте с обратным движением двумя руками в одну и разные стороны.

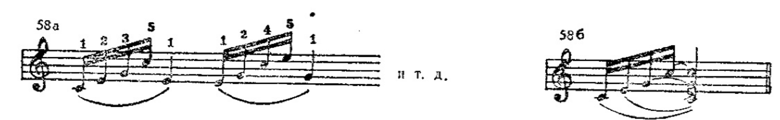
14. Короткие арпеджио. Здесь важное значение имеет работа первого пальца, который направляет движение, «обнимает» октаву и как бы «забирает» ее ко второму пальцу. В медленном темпе кисть и вся рука слегка поворачиваются к пятому пальцу.

Способы работы над коротким арпеджио — пример 58.
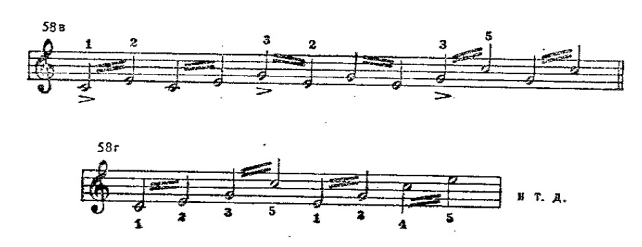
В примере 58*а* — небольшой супинационный поворот на пятом пальце, после чего вся рука переносится на первый палец.

Каждое обращение короткого арпеджио играйте по два раза. Рука находится на позиции аккорда, и арпеджио играется как бы внутри этой позиции.

Пример 58*б*. Так играть каждое обращение трезвучия. На задержанном аккорде проверьте пружинность и устойчивость всей руки. Почувствуйте, как вес руки «передается» через пальцы в клавиши.
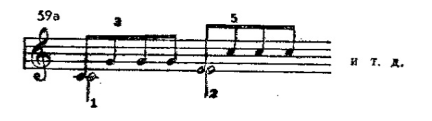


Примеры 58*в* и 58*г*. Первые ноты берутся с акцентом, остальные играются как бы по инерции. Чувствуйте в руке скрытую вибрацию. Играйте у самых клавиш, работа пальцев не должна ощущаться.



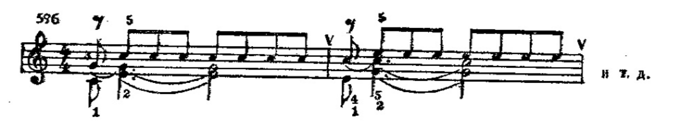
15. Ломаные арпеджио. Играйте на боковом движении; первый палец забирайте ко второму. Слегка поворачивайте руку к пятому пальцу.

Приемы работы над ломаным арпеджио:

Пример 59*а* — со «станком» на задержанных звуках. На восьмушки «открывайте» все пальцы одновременно и «захлопывайте» на боковом (супинационном) движении всей руки. Первый палец спокойный. Упражнение развивает ладонные мышцы и помогает ощутить интервал выпуклым, напряженным.



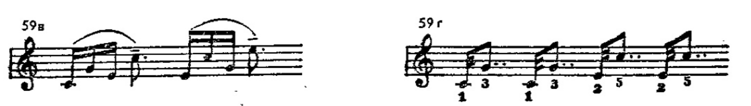
Пример 59*б* — смена позиций кисти на клавиатуре (поворот
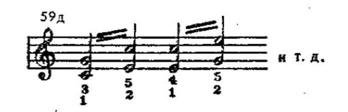


к пятому пальцу). Первый палец забирайте ко второму. Восьмые играйте, не отрывая палец от клавиши.

В примере 59*в* все пальцы забираются к пятому. Движение руки — по рисунку мелодии. На пятый палец хорошо опирайтесь. Этот же вариант можно играть, «схватывая» последнюю ноту в кулак движением руки вверх или наружу (супинацией) — перед этим «открыть» ладонь и пальцы.

Такими же способами играть и пример 59*г*.



Пример 59*д* — тремоло (см. «Боковые движения и трель»).



Такими же способами учить доминантсептаккорд и его обращения.

РАСТЯЖЕНИЕ. АККОРДЫ

Хорошее растяжение и эластичность ладони — главное условие ненапряженного взятия октав и больших аккордов.

Растяжение поддается развитию путем тренировки, но только при условии правильной работы. Следует помнить, что оно должно осуществляться межкостными ладонными мышцами (ощущаться в ладони) и никоим образом не за счет натяжения «перепонок» между пальцами и разгибателей (ощущаемых на тыльной стороне руки) [1].

Разработанность ладони и хорошее растяжение предохраняют от многих заболеваний.

Все упражнения на растяжение разогревают руки, и на них хорошо разыгрываться перед началом занятий. При выполнении упражнений следите за состоянием запястья — оно не должно подниматься или фиксироваться. Проверяйте сверху неиграющей рукой, насколько оно податливое и «рессорящее».

---

[1] Связки, скрепляющие кости, тугоподвижны. Тем не менее и они способны растягиваться под влиянием тренировки, что подтверждают и хирурги. Говорит об этом и И. И. Крыжановский (Указ. соч., с. 13, 15). Усилиями ладонных мышц раздвигаются пястные кости; постепенно под влиянием упражнения растягиваются связки, соединяющие пястнофаланговые суставы («косточки») и основания пястных костей. Кости располагаются свободнее, ладонь и запястье становятся шире. Это не только значительно облегчает исполнение крупной техники, но и обеспечивает свободную работу пальцев, так как сухожилиям их сгибателей и разгибателей, проходящим через кисть и запястье, становится «просторнее».
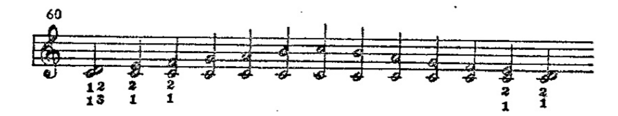
Некоторые из предложенных упражнений исполняются на задержанных звуках («на станках»). Они развивают независимость, силу пальцев, эластичность мышц ладони и вырабатывают навыки, необходимые для полифонической техники. Все упражнения можно играть одной и двумя руками.

Растяжение

1. Упражнение 19 «Гимнастики».

2. Упражнение 5 «Основ звукоизвлечения».

3. Растяжение с постепенным увеличением и уменьшением интервала (прим. 60). Упражнение выполняется каждой парой пальцев. Аппликатура: 1—2; 1—3; 1—4; 1—5; 2—3; 2—4; 2—5; 3—4; 3—5; 4—5.



Левая рука играет этой же аппликатурой от *до*₁ вниз.

Медленно расширяйте и сужайте ладонь с разведением пальцев (наподобие движения ножниц) по два раза на каждом интервале. Пальцы раздвигаются и возвращаются в исходное положение без усилий, без натяжения и лишних «ерзающих» движений. На клавиши не давить, но и не отпускать их — звук должен тянуться непрерывно! Рука растягивается и собирается, как резиновая, эластично, естественно. Ладонь несколько расширена у запястья и при раздвижении пальцев слегка «вкладывается» в клавиатуру. Следите за положением первого пальца, не прижимайте его ко второму (между ним и ладонью должен быть просвет, «окошечко»). Проверяйте, остаются ли мягкими мускулы между первым и вторым пальцами и способен ли первый палец свободно отводиться и приводиться.

Данное упражнение нужно выполнять только на трех интервалах, на которых растяжение достигается легко, без усилий, непринужденно — всякое чрезмерное натяжение приводит к уменьшению эластичности тканей. Постепенно в процессе упражнения рука становится более гибкой, растяжимой, способной без напряжения брать более широкий интервал.

4. Расширение и сужение ладони с беззвучной подменой пальцев на интервале терции, затем — кварты.

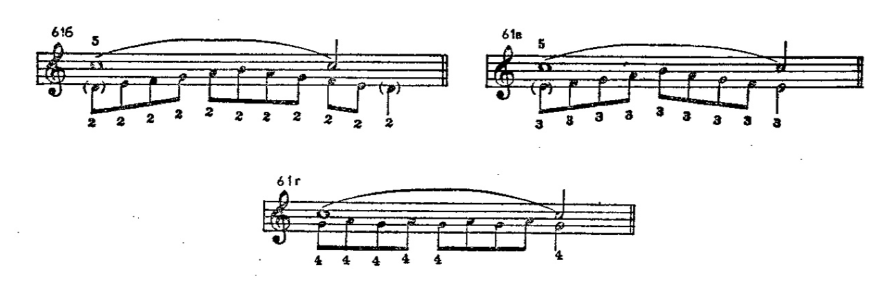
После каждой подмены пальцев остановиться, раздвинуть и сузить ладонь (с расширением и сокращением ладони разводить пальцы и возвращать их в исходное положение).

5. Растяжение со сближением и разведением первого — пятого пальцев (прим. 61*а*).

Восьмые играются скользящим движением пальца, почти легато; на каждой клавише ощущайте опору на палец, отдыхайте,
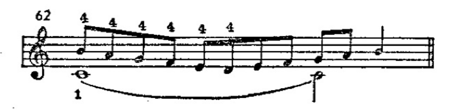
освобождайтесь. Вместе с пальцем на клавишу опускайте всю руку пронационным движением (сначала можете класть руку сверху более широким движением). Первый палец свободный, ладонь у его основания расширена.

Варианты этого упражнения — примеры 61*б*, 61*в*, 61*г*.



Эти и последующие примеры (62, 63) играются с обратным движением восьмушек.

6. Пример 62 — со «станком» на первом пальце.

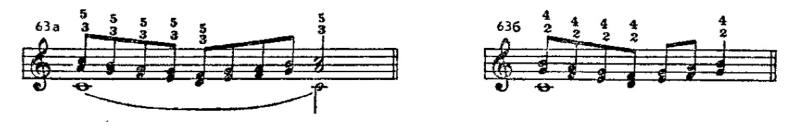


Палец, играющий восьмушки, продолжает линию всей руки. Рука слегка помогает ему боковым супинационным движением и отдыхает на каждой клавише. Возможны варианты аппликатуры (аналогичные предыдущему упражнению). Играйте очень близко к клавишам.
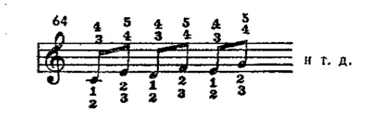
7. Вариант упражнения 6 (прим. 63*а* и 63*б*).

Терции брать на широкой ладони, у самых клавиш (почти легато). В медленном темпе отдыхайте на каждой терции.

То же — со «станком» на пятом пальце.

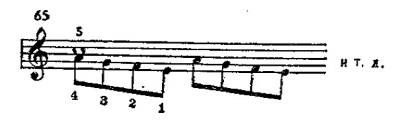


8. Пример 64. Это и последующие упражнения (до «Аккордов») исполняются секвенциями на октаву и обратно.



Играйте одной и двумя руками в разные стороны на боковом движении.

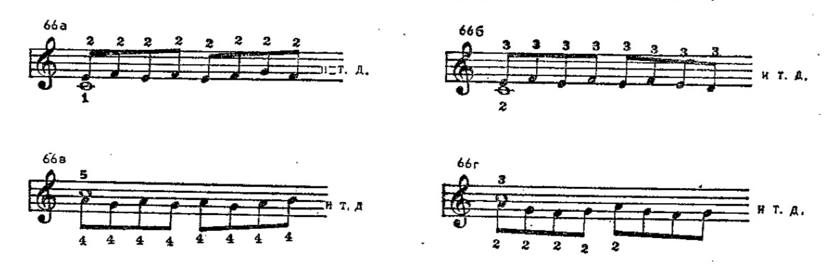
9. Растяжение со «станком» на задержанном звуке (прим. 65). Левой рукой играть от терции *до — ми* малой октавы вверх.



Запястье не поднимайте; все восьмые играйте «под ладонью», поворачивая кисть по рисунку мелодии.

Упражнение учить теми же способами что и упражнение 4 раздела «Гаммы и арпеджио».

10. Раздвижение и сближение двух соседних пальцев со «станком» на задержанном звуке (прим. 66*а, б, в, г*).



Левая рука играет в противоположном движении. Играть близко к клавишам, ощущая работающий палец как продолжение всей руки. При выполнении этого упражнения следите за тем, чтобы первый палец не натягивался, не слишком отводился в сторону; растяжение не преувеличивайте. Играйте на широкой ладони (тыльная сторона отдыхает).

Аккорды

Аккорд следует «взять» пальцами (как все, что мы берем в руку), не напрягая при этом тыльной стороны кисти (она «отдыхает»), с упругой опорой, «рессорящим» запястьем.

Приводимые здесь упражнения представляют собой приемы работы над аккордами.

11. Расширение и сужение ладони на аккордах. Играйте трезвучия и их обращения с удвоением основного тона.

Слегка проминая «косточки», не теряя ощущения упругости «свода» и не поднимая запястье, расширяйте и сужайте ладонь. Раздвижение «косточек» освобождает пальцы и кисть и позволяет добиться естественного звучания аккорда, в котором слышны все звуки. Сначала поучите аккорд, расширяя и сужая ладонь на каждых двух его звуках.

12. Для того чтобы аккорд был взят устойчиво и звучал с «начинкой», рекомендуем поучить его таким образом:
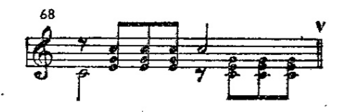
а) Возьмите октаву (прим. 67*а*), почувствуйте упругость свода и всей руки, затем легким похлопывающим движением пальцев «из ладони» берите средние звуки аккорда. Запястье сохраняйте спокойным, «широким» и податливым.



б) Возьмите аккорд и, не меняя положения кисти, не поднимая запястья, после каждой восьмой приводите к средним пальцам первый и пятый (прим. 67*б*).
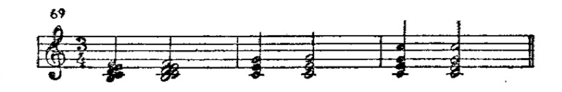
13. Расширение и сужение ладони на каждом интервале аккорда. Возьмите любой аккорд из четырех звуков, затем задержите два из них. Освободите отпущенные пальцы. Проверьте их свободу похлопываньем по клавишам и вибрацией в воздухе, не натягивая их и не меняя положения кисти. На задержанных звуках промассируйте ладонь, вдвигая в клавиатуру и расширяя ее и затем возвращаясь к первоначальной позиции. Слушайте задержанные звуки до их угасания [1].

14. Пример 68 играйте секвенциями по полутонам во всех тональностях.



Аккорды восьмыми играются близко к клавишам похлопывающим движением. Чувствуйте ширину ладони у ее основания.

15. Пример 69. Играйте оба аккорда на одном движении вглубь клавиатуры с расширением ладони. После взятия второго аккорда ладонь сужается, возвращается в исходное положение.



[1] Чтобы прослушать все звуки аккорда, Шмидт-Шкловская применяла приемы Ф. М. Блуменфельда (подчеркивание поочередно каждого звука в аккорде; задержание поочередно каждого звука с освобождением пальцев, снятых с других звуков).

О ПРОФЗАБОЛЕВАНИЯХ РУК ПИАНИСТОВ

Чаще всего мне приходилось встречать у пианистов тендовагинит, миозит, контрактуру мышц, ганглии, заболевания первого пальца, нервно-мышечные заболевания. Эти профзаболевания обычно возникают в результате нарушения естественных физиологических законов работы мышц, которое может быть вызвано как искажением рабочих навыков, так и отсутствием тренированности пианистического аппарата. Последнее проявляется, в частности, в недостатке растяжения и малой разработанности мышц ладони [1].

Искажения рабочих приемов можно, в основном, свести к нарушению гармоничного взаимодействия различных звеньев аппарата, при котором отдельные группы мышц вынуждены выполнять непосильную работу. Чаще всего таким образом перенапрягаются мышцы-разгибатели пальцев и кисти и их сухожилия (воспаление сухожильных влагалищ — тендовагинит и воспаление мышц — миозит — наиболее распространенные болезни пианистов) [2]. Бывает, что поражается нижняя сторона предплечья — когда запястье и предплечье опущены ниже уровня клавиатуры, и натягиваются сгибатели. Такие случаи в моей практике встречались реже.

Поражение разгибателей происходит по разным причинам: отсутствие поддержки нижней мускулатуры, недостаток опоры на клавиши, отчего рука «висит» на быстро утомляющихся «верхних» мышцах; игра высоко поднимающимися скрюченными пальцами без необходимого включения мышц ладони.

Довольно распространенная причина тендовагинита — неправильное взятие аккордов, октав или больших интервалов, когда пальцы растягиваются без активного участия межкостных мышц. При этом сильно напрягается предплечье. Возникновению болезни могут способствовать высокие перепонки и маленькое от природы, неразвитое растяжение.

Встречаются случаи заболевания тендовагинитом от игры с опорой в высоко поднятые «косточки», а также с поднятым запястьем. Заболевание может возникнуть и от преувеличенных кистевых движений, чаще всего — при исполнении пассажей с постоянным колебанием запястья, при кистевой игре октав без включения вышележащих частей руки. В таких случаях

[1] Следует сказать и о ряде побочных факторов, которые могут способствовать возникновению и развитию болезненных явлений. Это игра холодными руками, физическая нагрузка в быту, интенсивные многочасовые занятия без постепенного вхождения в работу после большого перерыва, часто при недостаточной общей физической тренированности организма. И, наконец, инфекция, в особенности грипп, перенесенный на ногах (занятия во время гриппа, ангины могут вызывать воспалительные явления в работающих мышцах).

[2] Сухожильное влагалище — «чехол», в котором проходят сухожилия.

иногда появляются шаровидные припухлости на тыле кисти — ганглии, очень болезненные и затрудняющие игру [1].

Неприятные последствия может вызвать неправильная работа первого пальца — его сильное отведение и натяжение. Если же пианист судорожно прижимает или фиксирует первый палец, или держит его постоянно согнутым — в этих случаях мышцы его, расположенные в ладони (в виде бугра), могут даже атрофироваться.

Наряду с различными поражениями мышц и сухожилий возникают невриты или плекситы плечевого сплетения и невралгии. Поражение периферической нервной системы и мышц происходит, в частности, в тех случаях, когда вместе с плечевой костью поднимаются плечевой пояс и ключица, а также при игре аккордов и октав с опущенным локтем и плечевой костью. Можно добавить, что эти нарушения подчас сопровождаются сутулой посадкой, усугубляющей развитие болезни.

Причинами нервно-мышечных заболеваний могут быть и чрезмерно поднятые «косточки» при скованной кисти или игра с отодвинутыми локтями и неподвижным напряженным плечом (имеется в виду плечевая кость).

И нервно-мышечные заболевания, и тендовагинит, и миозит могут возникнуть, кроме того, при размягченных, манерных движениях, когда расслаблен тонус мышц и повышена их утомляемость.

Все встречающиеся на практике нерациональные приемы игры, способные привести к профзаболеванию, далеко не исчерпываются перечисленными здесь.

Болевые ощущения при игре могут привести к общему расстройству нервной системы. От постоянных болей в руках начинаются сильные головные боли, провалы в памяти, полное неверие в свои силы.

Иногда, пытаясь чрезмерным напряжением преодолеть скованность и боль в руках, играющие прижимают голову к плечу, напрягают мышцы шеи, шаркают ногами, пыхтят, нервно шмыгают носом, чем только еще больше затрудняют свою игру и окончательно теряют способность слушать себя.

В моей практике встречалось много случаев и другого порядка, когда у пианиста нигде не болит и тем не менее ничего не выходит — именно по тем же самым причинам, которые приводят к болезни.

Во всех случаях, как осложненных профзаболеваниями, так и тех, где до болезни еще не дошло, прохождение специальных упражнений устраняет неверные рабочие навыки и связанные с ними неудобства. Больше того, появляется пианистическая

[1] Лучше всего, когда кистевая вибрация при игре октав совершается с минимальной амплитудой, с отдачей по всей руке — кисть при этом ощущается работающей вместе с предплечьем как его продолжение.

свобода, умение управлять своим аппаратом; мозг начинает работать умно и интересно, и выявляются такие качества индивидуальности, о существовании которых прежде трудно было даже предполагать.

Какие упражнения следует применять, в какой последовательности, в каком количестве — все это педагог должен решать самостоятельно в каждом конкретном случае, так как у учеников могут быть самые разные искажения рабочих навыков и самые разные формы заболевания.

Разумеется, прежде всего следует тщательно проработать простейшие элементы — при полном контроле ученика над своим состоянием. Работать нужно с большой осторожностью, избегая резких движений и меняя положение руки и прием, если что-либо вызывает неудобство.

В некоторых случаях приемы надо показывать на более здоровой руке. С исправлением навыков у здоровой руки появляются приятные ощущения удобства, которые передаются больной руке. Боли постепенно начинают уменьшаться и даже исчезают, и становится возможным понемногу включать в работу и вторую руку.

Сроки излечения зависят от характера болезни, степени ее запущенности. Большое значение при этом имеет характер самого больного, его восприимчивость, желание работать над собой, понимание серьезности такой работы. Люди, испытавшие боль, лучше понимают и больше ценят то, чему их учат [1].

Случается, что в дальнейшем боли могут возвращаться, но всегда при правильной работе и умении разобраться в своих ощущениях пианист может их ликвидировать.

В большинстве случаев лечение путем исправления неверных навыков и физиологически правильной организации рабочих движений необходимо проводить после устранения острых болезненных явлений медицинскими средствами [2].

---

[1] Часто препятствием к излечению служат непоследовательность «пациента», его неумение и нежелание довести работу до конца. Это подтверждают и В. С. Марсова, и В. А. Гутерман.

[2] От ганглиев, которые часто приходится удалять хирургическим путем (после чего они вновь вырастают), можно избавиться, не прибегая к медицине. А. А. Шмидт-Шкловская излечивала их с помощью своих упражнений на растяжение, от которых они рассасывались. Эти и другие упражнения, развивающие мышцы ладони, давали значительное облегчение и при лечении других болезней.

ПРИМЕРЫ ИЗЛЕЧЕНИЯ ПРОФЗАБОЛЕВАНИЙ ПИАНИСТОВ

Приводимые здесь примеры составлены частично на основании кратких заметок в рабочих тетрадях автора, а главным образом записаны со слов самих пациентов. Цель помещения этих примеров — дать представление о некоторых конкретных причинах профессиональных заболеваний рук и хотя бы в самых общих чертах — о сложном педагогическом процессе их лечения. Из большого количества случаев профессиональных заболеваний, излеченных А. А. Шмидт-Шкловской, здесь выбраны наиболее характерные.

В большинстве из них благоприятной почвой для возникновения болезни явилась неосознанность приобретенных в детстве рано автоматизированных навыков, неумение контролировать свои приемы игры и мускульные ощущения во время работы. Почти все считали, что испытываемые ими неудобства — в порядке вещей. В случае с Л. Б. копирование внешней формы движений, показанных педагогом, сопровождалось работой мышц, не соответствовавшей правильному выполнению показанного приема. Неосознанность пианистических средств у многих сочеталась с отсутствием контроля над звуковым результатом. С. Г. вообще временами не слышала себя.

Почти все приведенные примеры опровергают распространенное мнение о том, что профзаболеваниям подвержены, главным образом, люди, не обладающие природной приспособляемостью к инструменту. В большинстве случаев речь идет об учащихся с удобными пианистическими руками (В. С., Л. Б., С. Г.). Некоторые из них обладают стихийной виртуозностью. Подобные случаи являются наглядной иллюстрацией того, как стремление к игре в быстрых темпах, свойственное одаренным детям, при отсутствии рациональных навыков и неправильной работе приводит к срыву.

Во всех случаях не только возвращалась трудоспособность (даже в таких тяжелых случаях, как В. С.), но и наблюдался значительный технический рост. Наиболее яркий этому пример — Г. К. Заболевание в тяжелой форме у В. С. было вылечено

только правильной работой, при помощи психологического воздействия, и после того, как не помогли никакие медицинские средства. Что касается С. Г., то благодаря приемам Шмидт-Шкловской она может полноценно работать даже при запущенной болезни, оставившей стойкие изменения в тканях.

Несколько слов к сказанному выше о лечении профзаболеваний.

Чаще всего больному приходилось брать длительный отпуск на время лечения, чтобы игра произведений привычными неправильными приемами не мешала формированию новой системы навыков. В некоторых случаях лечение начиналось с перевоспитания повседневных движений (случай с Г. К.), обучения правильному дыханию, правильной ненапряженной осанке и ходьбе, плавным спокойным движениям. Это бывало тогда, когда пациент обнаруживал скованность и нервозность не только во время игры, но и в обыденном поведении.

Новые навыки, воспитанные на упражнениях, обязательно закреплялись в работе над репертуаром. Это давало возможность научиться управлять своим аппаратом и своими ощущениями в любых условиях, приспосабливая их к самым разнообразным художественным и пианистическим задачам.

При перестройке рабочих приемов Анна Абрамовна Шмидт-Шкловская часто была вынуждена начинать с воспитания критериев звучания, умения слышать фортепианный звук, его чистоту и протяженность. Иногда это бывало даже с людьми, обучавшимися много лет и исполнявшими сложные программы.

На первых этапах лечения некоторых тяжелых случаев профессиональных заболеваний движения самого ученика были пассивны, выполнялись с помощью педагога (случай с В. С.).

1. В десятом классе хорового училища В. С. однажды без ведома педагога стал разучивать «Токкату» Шумана много часов подряд, низко опущенной тяжелой рукой, высоко поднимая пальцы. Во время этих занятий не испытывал никаких неприятных ощущений, но на следующее утро играть не смог. В обеих руках появились сильные боли (на внутренней стороне, в сгибателях), которые в дальнейшем не позволили работать над произведением. Тем не менее В. С. училище закончил, играя программу не в полную силу.

Поступив на теоретико-композиторский факультет консерватории, В. С. обратился в Институт гигиены труда и профзаболеваний, но назначенные физиотерапевтические средства не помогли. Руки были положены в лонгетты, после чего стали отекать, особенно ладони и предплечья, меньше — пальцы. Изменился цвет рук — было нарушено кровообращение. Появилась все развивающаяся тугоподвижность. Не принесли облегчения ни ванны, ни грязи, ни массаж. В. С. не мог самостоятельно одеться, причесаться, не мог подать руку знакомому и даже

стоять с опущенными руками. В таком состоянии друзья привели его к ученице А. А. Шмидт-Шкловской Иде Васильевне Шамаевой, тогда студентке консерватории, с которой В. С. начал заниматься (вначале — каждый день, чтобы как можно чаще быть под контролем). А. А. Шмидт-Шкловская следила за ходом лечения и давала нужные консультации.

Первой задачей Шамаевой было повлиять на психику В. С., внушить ему веру в хороший исход. При этом она постоянно отвлекала его внимание от ощущений в руках. Ровный благожелательный тон педагога и легкий массаж — поглаживание рук успокаивающе действовали на больного. Незаметно для себя В. С. стал совершать целый ряд движений (вначале — пассивно, с помощью Шамаевой). Вскоре стал даже прикасаться к инструменту, обнаружив, что извлечение звука не причиняет боли, так как при этом работали совсем другие группы мышц — только ощущение было непривычным. В дальнейшем проходились упражнения, очень осторожно и постепенно. Если какое-либо движение вызывало боль, тотчас же давалось противоположное движение. Большую помощь Шамаевой оказал сам В. С. своим горячим желанием во что бы то ни стало избавиться от болезни.

И. В. Шамаевой часто приходилось импровизировать, чтобы находить методы, подходящие к каждой конкретной ситуации. В. С. постоянно держал руки перед собой согнутыми в локтях, боясь причинить им боль, и долго не мог заставить себя сделать широкое движение, вытянув руку. Помог такой случай. И. В. Шамаева неожиданно бросила В. С. мяч, крикнув ему, чтобы он его поймал. Не отдавая себе отчет в том, что он делает, В. С. поймал мяч и был потрясен: рукам не было больно! После этого стал смело разводить руки и выполнять движения с большой амплитудой. Через полтора месяца после начала занятий В. С. мог уже играть небольшие пьесы, а через три месяца он почувствовал, что может не бояться рояля. Не прекращая летом занятий, он в сентябре сдал полную программу по фортепиано за первый курс. Со второго курса В. С. занимался уже с самой Шмидт-Шкловской и находился под ее наблюдением до самого окончания консерватории.

В первый год занятий боли еще появлялись при бытовых движениях, но во время игры не возникали ни разу, затем все болезненные явления прекратились, за исключением болей при некоторых мелких движениях (при письме). Писать В. С. стал только через три года. В течение всех последующих лет обучения в консерватории он занимался на фортепиано в полную силу, тщательно контролируя при этом свои ощущения; занимался также спортом, требующим большой выносливости рук (гребля, парусный спорт). В. С. окончил консерваторию большой программой по курсу фортепиано, включавшей «Мефисто-вальс» Листа.

2. С первого года занятий Л. Б. чувствовала, что играть не всегда удобно. Плечи во время игры держала опущенными, локти прижатыми, после взятия звука руку от локтя отводила в сторону; много движений совершала кистью без органичного включения крупных частей руки. В движениях, жестах сказывалось эмоциональное переживание музыки. В лирике они были размягченными, осанка недостаточно подобранной, тонус мышц расслабленным. В то же время там, где музыка требовала большей собранности, появлялось напряжение, так как аппарат не был достаточно тренированным и выносливым. Все приемы, которые показывал педагог, Л. Б. имитировала не осознавая, внутренние ощущения им не соответствовали. Приемы, предназначенные для освобождения рук, большей пластичности движений, вызывали неприятные ощущения в плечевом суставе, тяжесть в руках. С годами стала замечать, что руки иногда затягиваются, но не придавала этому значения, так как к неудобству во время игры давно привыкла.

По мере усложнения репертуара возрастали требования к аппарату (в седьмом классе девочка уже играла Первый концерт Рахманинова). Средств для естественного разрешения новых художественных и технических задач не хватало. Отсутствие мастерства восполнялось эмоциональным и нервным напряжением. Пьесы исполняла удачно, но доигрывала их с усилием. К физическому перенапряжению прибавились сильные волнения перед выходом на эстраду. Когда заболели руки (запястье и тыльная сторона предплечья) — сначала левая, потом и правая, в Институте профзаболеваний у Л. Б. установили тендовагинит и миозит. Лечение вызвало обострение, и процедуры пришлось прервать. Облегчение приносил долгий отдых, но при игре боли возобновлялись.

На третий год болезни Л. Б. обратилась к А. А. Шмидт-Шкловской. Вначале на гимнастических упражнениях воспитывались организованность движений, правильный рабочий тонус; после этого приступили к работе за инструментом. Во время занятий выработался обостренный контроль над ощущениями. Постепенно Л. Б. научилась находить и культивировать в себе состояние удобства, регулировать усилия при взятии звука. В дальнейшем появилась и выносливость. В консерватории Л. Б. смогла исполнять большие и сложные программы, принимала участие во Всероссийском конкурсе и в отборочных выступлениях перед международными конкурсами. В настоящее время Л. Б.— концертмейстер Капеллы имени Глинки.

3. До заболевания С. Г. играла сложные произведения. Осанка, движения были удобными, но ощущения не контролировались. Во время игры С. Г. часто захлестывал темперамент, и она переставала себя слышать.

Причиной болезни послужила неправильная тренировка растяжения с сильным давлением на клавиши без включения ладони. Появились боли по ходу разгибателя первого пальца. Полгода они были терпимыми, но позже любые повороты кисти стали болезненными. С. Г. не могла ни открыть дверь ключом, ни взять что-нибудь в руку, играть можно было только статичной рукой. С. Г. считает, что развитию болезни способствовали неблагоприятные бытовые условия — холодная квартира, отчего руки постоянно были холодными, необходимость носить тяжести уже болевшей рукой. К А. А. Шмидт-Шкловской обратилась лишь на следующий год. Как и в других случаях, в первую очередь упражнения выполнялись более здоровой, левой рукой. Сначала боли не проходили, но С. Г. как музыкант чувствовала, что может управлять звуком. Это было для нее совершенно новым ощущением. Но особенно удивительным, по ее словам, было то, что внешне незначительные движения начального упражнения первого, подготовительного раздела («опора звука») помогли почувствовать пальцы, чего не давало бесконечное «выколачивание» этюдов Черни. С. Г. заметила, что пальцы стали выразительными, лучше артикулируют, «доходят до струны». Упражнения сняли боль (через 5—6 месяцев с трехмесячным перерывом). К этому времени С. Г. могла уже наигрывать пьесы средним звуком, но как только начинала их по-настоящему исполнять, боли снова появлялись.

В новом учебном году, после смерти Шмидт-Шкловской, у С. Г. начали снова болеть руки. По ее мнению, произошло это из-за того, что новые ощущения не были достаточно стойкими; к тому же имел значение психологический фактор — С. Г. не верила в успешное излечение, оставшись одна. Она обратилась за помощью к И. В. Шамаевой, с которой стала заниматься не только упражнениями, но и концертом A-dur Моцарта. Рука постепенно тренировалась, вырабатывались прочные навыки. И, наконец, С. Г. смогла проигрывать все три части концерта подряд в темпе, затем отдельно изучались те места, в которых рука испытывала неудобство. При исполнении ею концерта на эстраде члены комиссии отметили хорошее звучание инструмента. В дальнейшем С. Г. смогла разучивать и исполнять трудные программы, в частности — Восьмую сонату Прокофьева и Аппассионату.

Болезненные явления прошли не окончательно: в тканях остались стойкие изменения (рубцы), так как слишком долго не принимались меры для лечения, и при несистематических занятиях после больших перерывов боли иногда появляются снова. Но С. Г. считает, что приспособилась к болезни, научилась не бояться небольших болей, которые снимаются упражнениями и теплыми ванночками. Она старается соблюдать правильный режим работы и разыгрывается на упражнениях Шмидт-Шкловской. Если боли появляются от поднятия тяжестей, их также снимают упражнения, игра на рояле. С. Г. ведет специальный класс и методику преподавания фортепиано в Мин-

ской консерватории, закончила аспирантуру Ленинградской консерватории, выступает в концертах.

4. У Г. К., по ее словам, ничего не болело и ничего не получалось. Все школьные годы — хроническое отставание технического развития от художественного, причем разрыв постоянно увеличивался и объяснялся профессиональной непригодностью. В училище общее музыкальное развитие, артистизм, исполнительский темперамент в какой-то мере скрывали этот разрыв, позволяя выполнять подчас трудные технические задачи. Это создавало впечатление пианистического благополучия и даже роста. На самом же деле постоянное ощущение «технической недостаточности», отсутствие крепкого аппарата и стабильных пианистических ощущений приводило к боязни виртуозных произведений и мест, к нервозности и, наконец, к срывам. Пианистическая чистота казалась чем-то недостижимым.

Явные успехи заставили педагогов по-другому расценить «профнепригодность» — недостаточная работа при профессиональных данных. В результате попыток увеличить «количество, которое должно перейти в качество» стали болеть руки. Дело не доходило до Института профзаболеваний, но постоянные ощущения неудобства, неловкости стали переходить в болевые ощущения. Это в свою очередь породило состояние подавленности.

Спасла Г. К., по ее словам, встреча с Шмидт-Шкловской, диагноз которой при первом ознакомлении был: почти полная атрофия ладонных мышц, благодаря чему вся нагрузка в технической работе падала на разгибатели, отчего и болела вся тыльная сторона руки от запястья до локтя. Неправильный метод делал бессмысленной всю работу над развитием пальцевой техники.

Отказавшись на три месяца от работы над репертуаром, А. А. Шмидт-Шкловская начала с основ — с посадки и дыхания. Шаг за шагом прошла она с этой ученицей все разделы своей системы упражнений, все виды фортепианной техники. Заставляя вслушиваться в свой аппарат, она постепенно возвращала ей естественность и свободу движений. С детства знакомые виды фортепианной техники были как бы заново открыты, обрели физическое ощущение удобства; ранее недоступные трудности стали преодолимыми. Одновременно исчезла нервозность, манера комкать концы фраз в исполнении и даже в речи, стала ясной артикуляция — речевая и пианистическая. Включая понемногу отдельные куски из репертуара, Анна Абрамовна перешла к работе над произведением. Дальше художественная и пианистическая работа стали нераздельны. Спустя полгода результаты были настолько заметны, что комиссией на экзамене в консерватории были отмечены большой технический рост и пианистическая ясность. Через три года, когда серьезная программа, сделанная Г. К. с Анной Абрамовной

Шмидт-Шкловской, была показана Г. Г. Нейгаузу, первое, что он отметил, была «безупречная пианистическая школа».

5. Ц. Г. Ш., педагог детской музыкальной школы, обратилась к А. А. Шмидт-Шкловской в связи с тем, что во время игры постоянно чувствовала тяжесть в локтях, доходящую до сильного утомления. По словам пианистки, к ее локтям как будто были подвешены гири. Чаще такое состояние наступало тогда, когда требовалось играть громко и в быстром темпе. Врачи установили начальную стадию эпикондилита.

А. А. Шмидт-Шкловская указала Ц. Г. Ш. на недостатки в приемах, которые, очевидно, послужили причиной ее болезни: вялые пальцы, слабо опирающиеся на клавиатуру, отчего звук был маловыразительным, поверхностным; неучастие в работе крупных частей руки; сутулая осанка. Прежде всего потребовалось активизировать мышцы ладони и плеча, что и было достигнуто с помощью гимнастики, сочетаемой с упражнениями на опору, растяжение, «полетными» движениями. Особенно помогало чередование игры стаккато всей рукой на форте и пиано с гимнастическими упражнениями, включающими крупные мышцы.

С исправлением посадки Ц. Г. Ш. пришлось несколько распрямить локти, и вес их перестал ощущаться. Ц. Г. Ш. научилась переносить с них нагрузку на мышцы плечевой кости, чувствуя при этом всю руку как единое целое.

Основная работа проводилась на пьесах. Изучались этюды Шопена, для которых А. А. Шмидт-Шкловская подбирала упражнения, соответствующие тому или иному виду фактуры.

Осознавая новые для себя мускульные ощущения, Ц. Г. Ш. сумела найти удобные приемы игры и очень скоро — месяца через два — почувствовала значительное облегчение.

СОДЕРЖАНИЕ

Анна Абрамовна Шмидт-Шкловская

О ВОСПИТАНИИ
ПИАНИСТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Издание 2-е

Редактор *Г. А. Соловьева*
Художник *Л. А. Яценко*
Худож. редактор *Р. С. Волховер*
Техн. редактор *Г. С. Мичурина*
Корректоры *Т. В. Львова, Г. В. Романычева*

ИБ № 3378

Сдано на фотонабор 22.11.84. Подписано в печать 28.02.85. Формат $60 \times 90^1/_{16}$. Бумага типографская № 1. Гарнитура литературная. Печать высокая с фотополимерных форм. Усл. печ. л. 4,5. Усл. кр.-отт. 4,75. Уч.-изд. л. 4,21. Тираж 46 000 экз. Изд. № 3034. Заказ 402. Цена 30 к.

Издательство «Музыка», Ленинградское отделение
191123, Ленинград, ул. Рылеева, д. 17.

Ленинградская типография № 2 головное предприятие ордена Трудового Красного Знамени Ленинградского объединения «Техническая книга» им. Евгении Соколовой Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 198052, г. Ленинград, Л-52, Измайловский проспект, 29.